

**PENGARUH METODE LATIHAN MENGGUNAKAN NET TERHADAP
KEMAMPUAN *OVERHEAD PASS* PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET SMA NEGERI 1 RANDUDONGKAL
KABUPATEN PEMALANG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh
Yoga Wahyu Pradana
NIM 12601241046**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang” yang disusun oleh Yoga Wahyu Pradana, NIM 12601241046 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 12 April 2016

Pembimbing,



Tri Ani Hastuti, M.Pd.
NIP. 19720904 200112 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang” benar-benar merupakan karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 12 April 2016

Yang menyatakan,



Yoga Wahyu Pradana

NIM. 12601241046

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang” yang disusun oleh Yoga Wahyu Pradana, NIM 12601241046 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 29 April 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Ketua Penguji		24-5-2016
Fitria Dwi Andriyani, M.Or	Sekretaris Penguji		29/5/2016
Ngatman, M.Pd	Penguji I (Utama)		19.5.2016
Sudardiyono, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		24/5

Yogyakarta, Mei 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Bahagia yang sebenarnya ialah ketika melihat orang-orang di sekitar kita merasa bahagia karena keberadaan kita. Jadikan hari esok lebih baik dari hari ini.”

(Yoga Wahyu Pradana)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Wahyudin dan Ibu Nur Anisah yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan perhatian dari diriku kecil sampai dewasa demi tercapainya cita-cita. Terima kasih atas segala cinta dan kasih yang kalian berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Kedua adikku yang aku sayangi dan kekasih yang selalu mendampingi selama menyusun skripsi, terimakasih atas dorongan dan semangat yang diberikan.

**PENGARUH METODE LATIHAN MENGGUNAKAN NET TERHADAP
KEMAMPUAN *OVERHEAD PASS* PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET SMA NEGERI 1 RANDUDONGKAL
KABUPATEN PEMALANG**

Oleh :
Yoga Wahyu Pradana
12601241046

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya variasi latihan sehingga teknik *overhead pass* masih belum benar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.

Metode dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu, dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah seluruh peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal yang berjumlah 20 peserta berusia 16-18 tahun. Instrumen yang digunakan adalah tes *overhead pass* ke arah sasaran modifikasi dari item tes *passing Johnson Basket Ball Test* dengan tingkat validitas 0,786 dan reliabilitas 0,826. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t test*).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal. Hasil uji-t diperoleh nilai $t_{hitung} (18,634) > t_{(0,05)(19)} (2,093)$ dan $P (0,000) < \alpha (0,05)$, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kemampuan *overhead pass*. Presentase peningkatan tersebut sebesar 49,81%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.

Kata Kunci: *pengaruh, latihan, net, overhead pass*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul” dapat dilaksanakan dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr.Wawan S. Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan kelancaran dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. Heri Purwanto, M.Pd., Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama penulis melakukan studi.
5. Ibu Tri Ani Hastuti, M,Pd., Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung.

6. Bapak Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas., M.Pd. dan Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or., yang telah menjadi *expert judgment* untuk *treatment* yang saya gunakan dalam penelitian.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perijinan.
8. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMA N 1 Randudongkal yang telah memberikan izin dan membantu kegiatan penelitian.
9. Keluarga, sahabat, dan teman-teman PJKR A 2012 yang selalu mendorong dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kemampuan	9
2. Teknik <i>Overhead Pass</i>	10
3. Hakikat Net	13
4. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Basket	14
5. Hakikat Latihan	18
6. Metode Mengajar Pendidikan Jasmani	19
7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas	27

B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	32
D. Hipotesis	33
BAB III. METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	36
E. Teknik Analisis Data	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	46
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi Hasil Penelitian	48
C. Keterbatasan Penelitian	48
D. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Overhead Pass</i> Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Randudongkal	42
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Overhead Pass</i> Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Randudongkal	43
Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (<i>t-test</i>)	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	32
Gambar 2. Desain Penelitian.....	34
Gambar 3. Instrumen <i>Overhead Pass Johnson Basket Ball Test</i>	37
Gambar 4. Diagram Data <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Overhead Pass</i> Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Randudongkal	42
Gambar 5. Diagram Data <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Overhead Pass</i> Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Randudongkal	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	54
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian	55
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	56
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	57
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Pita Meter	58
Lampiran 6. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i>	59
Lampiran 7. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i>	61
Lampiran 8. Program Latihan	63
Lampiran 9. Daftar hadir peserta ekstrakurikuler	80
Lampiran 10. Data Uji Coba	81
Lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabilitas	82
Lampiran 12. Data Penelitian	83
Lampiran 13. Statistik Data Penelitian.....	85
Lampiran 14. Uji t.....	86
Lampiran 15. Dokumentasi.....	87

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga yang mampu menjadi bagian dari masyarakat akan semakin mempermudah lahirnya anggota masyarakat yang sehat dan bugar. Calon-calon pemain yang berpotensi dan berkualitas tinggi juga akan lahir di tengah-tengah masyarakat yang gemar berolahraga. Bila olahraga dikenal dan dilakukan bahkan menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat sehari-hari, baik melalui klub olahraga atau kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah, akan membangkitkan minat berolahraga dari usia dini.

Bola basket adalah salah satu jenis olahraga permainan bola besar. Sampai saat ini bola basket mulai berkembang ke arah yang lebih baik. Banyak kompetisi yang diselenggarakan oleh berbagai pihak dengan bantuan sponsor dan mempunyai tempat yang cukup tepat di hati masyarakat terutama di kalangan remaja. Semangat bermain bola basket di kalangan remaja sangat tinggi. Hal ini dibuktikan dengan antusias remaja dalam berlatih permainan bola basket.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasar kebutuhan (Tri Ani Hastuti, 2008: 63). Depdiknas dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan

keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Keadaan menunjukkan bahwa daerah kabupaten Pemalang merupakan lingkungan yang sangat potensial dalam bidang olahraga. Di kabupaten Pemalang banyak terdapat sekolah yang memiliki beberapa ekstrakurikuler olahraga. Hal ini memungkinkan siswa untuk melakukan banyak aktivitas gerak dalam kesehariannya. Ekstrakurikuler bola basket sangat populer di kalangan siswa. Setiap tahun selalu diadakan kompetisi bola basket antar sekolah di Kabupaten Pemalang. Hampir di setiap sekolah mempunyai lapangan basket sendiri.

SMA Negeri 1 Randudongkal beralamat di Jalan Lapangan Olahraga Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang. SMA Negeri 1 Randudongkal adalah salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler bola basket di kabupaten Pemalang. Ekstrakurikuler bola basket ini menampung siswa-siswa yang berminat di bidang olahraga khususnya bola basket. Saat ini tim bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal masih belum menunjukkan kemampuan terbaiknya. Hal ini dibuktikan dalam beberapa tahun terakhir SMA Negeri 1 Randudongkal selalu tersingkir dan belum pernah menjuarai kompetisi bolabasket antar sekolah yang diselenggarakan oleh pemerintah daerah. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan olahraga bola basket, yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan psikis. Keempat hal tersebut harus ditingkatkan secara seimbang agar mendapatkan hasil yang maksimal saat bermain. Pada saat peneliti menyaksikan tim bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal bertanding, terlihat bahwa peserta ekstrakurikuler

bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal memiliki kekuatan fisik dan mental yang baik. Keterampilan dasar *under ring shoot* juga sudah cukup baik, namun pemain masih belum bisa untuk menembus pertahanan yang penuh oleh pemain lawan. Sebagian besar peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal masih mengalami kesulitan dalam mencetak angka menggunakan melakukan *passing*, khususnya kemampuan *overhead pass*.

Pemain bola basket yang baik memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar baik cenderung dapat memainkan bola basket yang baik pula. Ada tiga teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu melempar dan menangkap bola (*passing ball*), memantulkan bola (*dribble*), dan menembakkan bola ke dalam ring bola basket (*shooting*) (M. Muhyi Faruq, 2009 : 37). Kemampuan mengumpan merupakan aspek yang sangat penting karena menjadi dasar dalam bekerja sama di tim untuk mencetak angka. Secara umum ada 3 jenis *passing* yang sering digunakan dalam permainan bola basket, yaitu umpan dada (*chest pass*), umpan pantul (*bounce pass*), dan umpan lambung (*overhead pass*). Untuk umpan jarak pendek bisa dilakukan dengan melakukan variasi dari ketiga jenis umpan tersebut. Untuk umpan jarak jauh yang lebih efektif digunakan adalah umpan lambung / *overhead pass*.

Serangan balik cepat / *fast break* sering dilakukan dalam permainan bola basket, umpan yang digunakan seringkali umpan lambung agar bisa cepat sampai di daerah pertahanan lawan. Pada saat *fast break* tim memiliki kesempatan mendapat poin lebih besar karena lawan belum sempat

melakukan pertahanan, hal tersebut akan efektif jika umpan lambung yang diberikan dilakukan dengan baik. Pemain bola basket ekstrakurikuler SMA N 1 Randudongkal terlihat lebih sering melakukan kesalahan saat melakukan umpan lambung pada pertandingan POPDA kemarin. Bola yang seharusnya dilemparkan ke rekan di daerah lawan justru sering tidak sampai sehingga dapat direbut oleh pemain lawan. Hal ini dikarenakan ayunan lengan masih belum kuat dikarenakan belum adanya latihan yang menguatkan gerakan-gerakan lengan. Untuk melakukan *overhead pass* diperlukan power otot lengan yang baik agar dapat melakukan ayunan lengan yang kuat dan juga cepat. Usaha untuk meningkatkan teknik *overhead pass* haruslah memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Agar keterampilan gerak bisa dicapai secara optimal perlu dilakukan pengetahuan kondisi latihan yang baik melalui pemberian intruksi yang tepat.

Penurunan prestasi tim bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal salah satunya juga disebabkan oleh menurunnya motivasi siswa dalam berlatih. Hal tersebut juga yang menjadi faktor menurunnya kemampuan *overhead pass* siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal. Rendahnya motivasi siswa perlu diperhatikan oleh pelatih. Hal ini dikarenakan selama ekstrakurikuler bola basket berlangsung siswa masih kurang serius dalam mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler bola basket. Siswa yang tidak serius bisa jadi merasa jenuh atau bosan dengan metode dan program latihan yang cenderung kurang bervariasi. Diperlukan metode baru sebagai usaha meningkatkan kemampuan

bermain bola basket, khususnya kemampuan *overhead pass*. Selama ini kegiatan ekstrakurikuler bola basket diselenggarakan dengan metode yang kurang bervariasi dan monoton. Adanya metode baru diharapkan mampu untuk meningkatkan motivasi berlatih siswa peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Randudongkal.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti perlu untuk memberikan metode latihan menggunakan net. Net dalam penelitian ini digunakan sebagai alat bantu latihan untuk memberi tantangan pada siswa agar mampu melakukan *drill* melemparkan bola basket melewati atas net ke arah teman dengan menggunakan *overhead pass*. Penambahan jarak dan ketinggian net diharapkan bisa meningkatkan kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler secara bertahap. Oleh karenanya saat diterapkan pada permainan sebenarnya peserta mampu mengumpankan bola melewati atas kepala ke daerah lawan. Metode latihan menggunakan net ini diharapkan bisa membuat peserta lebih antusias dalam melakukan latihan, sehingga kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler akan meningkat.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul :“Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Beberapa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal dalam melakukan *passing* masih terjadi kesalahan.
2. Peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal saat melakukan *overhead pass* kurang kuat sehingga bola direbut lawan.
3. Tim bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal masih sering gagal melakukan *fast break*.
4. Belum ada variasi latihan sehingga peserta ekstrakurikuler bola basket mengalami penurunan motivasi dalam berlatih.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang adaperlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh metode latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang berkaitan dengan kemampuan peserta ekstrakurikuler bola basket, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut: seberapa besar pengaruh metode latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih / guru pembina dalam proses pelatihan di tim bola basket sekolah.
- b. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.
- c. Dapat memberikan bukti secara ilmiah tentang seberapa besar pengaruh kemampuan *overhead pass* melalui permainan net dalam bola basket.

2. Manfaat Praktis

a. Guru

Memberi gambaran variasi latihan untuk mengembangkan kemampuan *passing* siswa dalam permainan bola basket di sekolah, baik dalam pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler.

b. Pemain

Mengetahui sejauh mana kemampuan *overhead pass* setiap pemain, sehingga pemain dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.

c. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk melakukan penelitian tentang *overhead pass* selanjutnya.

d. Masyarakat

Memberi gambaran dan pengetahuan tambahan bagi masyarakat khususnya tentang teknik dasar bola basket *overhead pass*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan

Manusia pada hakikatnya dilahirkan berbeda satu dengan lainnya. Faktor genetik, kondisi lingkungan keluarga, lingkungan bermain, dan lingkungan belajar membuat masing-masing individu tersebut berbeda. Perbedaan individual menjelaskan bagaimana masing-masing individu memiliki perbedaan dalam berpikir, berperasaan, dan bertindak. Masing-masing individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam melakukan suatu aktivitas. Kemampuan seseorang dalam melakukan *passing*, *dribbling*, dan *shooting* dalam bola basket tentunya berbeda-beda. Perbedaan inilah yang menjadi suatu ciri khas dari setiap peserta, siswa, dan atlet.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008 : 909), kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan. Richard A. Schmidt (1991: 129) berpendapat “*Abilities, the qualities or traits that underlie skilled performance, and how the abilities explain skill differences among people.*” Kemampuan adalah ciri-ciri atau yang mendasari terampil dalam kinerja dan bagaimana kemampuan ini menjelaskan perbedaan keterampilan antara kualitas seseorang. Menurut Stephen P. Robbins dan Timothy A. Judge (2013: 35) mengatakan bahwa kemampuan berarti kapasitas seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. Kemampuan keseluruhan pada dasarnya dibangun oleh dua faktor, yaitu fisik dan

intelektual. Menurut Stephen dan Timothy (2013: 37), kemampuan fisik adalah kapasitas untuk melakukan tugas yang menuntut stamina, ketangkasan, kekuatan, dan karakteristik-karakteristik yang sama. Kemampuan intelektual menurut Stephen dan Timothy (2013: 35) merupakan kapasitas untuk melakukan aktivitas mental-berpikir, penalaran, dan memecahkan masalah. Kapasitas setiap individu tentunya berbeda dengan individu yang lainnya untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan atau *abilities* adalah kesanggupan individu dalam menguasai suatu keahlian tertentu yang digunakan untuk mengerjakan berbagai tugas dalam suatu pekerjaan atau latihan.

2. Teknik *Overhead Pass*

Secara umum ada 3 macam teknik mengumpan (*passing*) yang sering digunakan pada permainan bola basket, yaitu umpan lurus ke arah dada (*chest pass*), umpan memantul (*bounce pass*), dan umpan lambung di atas kepala (*overhead pass*). John Oliver (2007 : 35) menyebutkan umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka. Sementara itu Nuril Ahmadi (2007: 13) berpendapat dengan mengoper bola akan menghasilkan kecepatan serangan, ketepatan dan kecermatan. Hal ini berarti semakin baik kita mengumpan maka semakin besar pula peluang mencetak angka dengan tembakan.

Jon Oliver (2007: 38) berpendapat umpan *two-handed overhead* efektif

digunakan ketika mengumpangkan bola ke rekan melewati atas kepala pemain bertahan lawan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *overhead pass*, yaitu teknik, taktik dan kemampuan fisik.

- a. Teknik atau cara untuk melakukan umpan lambung dimulai dengan meletakkan tangan di kedua sisi bola, salah satu kaki berada di belakang. Kemudian posisikan bola di belakang kepala, gerakkan lengan ke arah sasaran dengan melakukan gerakan maju yang cepat. Ketika lengan bergerak maju ke arah sasaran, lecutkan pergelangan tangan dan lepaskan bola. Lecutan pergelangan tangan akan semakin memperkuat lemparan. Pastikan untuk melakukan gerak lanjut lemparan dengan mengarahkan lengan ke arah lemparan sambil melangkahakan kaki ke depan.
- b. Taktik untuk melakukan operan di atas kepala (*overhead pass*) seringkali diterapkan dalam permainan bola basket pada saat pemain dijaga ketat dan bola harus melewati lawan. *Overhead pass* juga memiliki peran yang penting untuk dapat meraih kemenangan dalam satu pertandingan. Operan ini digunakan pada jarak yang cukup jauh, baik umpan antar sisi atau umpan langsung ke daerah pertahanan lawan dari bawah ring atau biasanya disebut *fast break*. Serangan balik cepat atau *fast break* sering dilakukan dalam permainan bola basket, umpan yang digunakan adalah umpan lambung di atas kepala agar bisa cepat sampai di daerah pertahanan lawan. Pada saat *fast break* tim memiliki kesempatan mendapat poin lebih besar karena lawan belum sempat melakukan pertahanan, hal tersebut akan efektif jika umpan lambung yang diberikan dilakukan dengan baik.

c. Aspek ketiga yang perlu diperhatikan dalam melakukan *overhead pass* adalah kemampuan fisik. Power otot lengan dan akurasi lemparan menjadi titik penting dalam melakukan *overhead pass*. Menurut M. Sajoto (1988: 55) power adalah hasil perkalian kekuatan maksimal dengan waktu pelaksanaan tersebut. Dedy Sumiyarsono (2006: 66) mengatakan bahwa power sama dengan kekuatan kecepatan, yaitu kemampuan otot untuk mengatasi beban dalam waktu sesingkat mungkin. Lemparan yang kuat dan cepat diperlukan untuk menghasilkan lemparan yang baik.

Ada beberapa cara untuk meningkatkan power otot lengan. Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 77) semua bentuk latihan pada komponen biomotor kekuatan bisa menjadi bentuk latihan power dengan beban yang ringan serta irama yang cepat. Selain menggunakan macam latihan pada komponen biomotor dapat pula metode latihan menggunakan *Plyometric* di lapangan.

Dedy Sumiyarsono (2006: 77) menambahkan bahwa latihan *plyometric* dikelompokkan menjadi 2 macam yaitu latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) dan latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*). Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) meliputi: (a) *skipping*, (b) *jump rope* atau lompat tali, (c) *jumps* atau lompat rendah langkah pendek, (d) loncat-loncat atau *hops* dan lompat-lompat, (e) melompat di atas bangku atau tali setinggi 25-35 cm, (f) melempar *ball medicine* 2-4 kg, (g) melempar bola tenis atau bola yang ringan. Sedangkan latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*) meliputi: (a) lompat jauh tanpa awal, (b) *triple jumps* atau lompat tiga kali, (c) lompat tinggi dan langkah panjang, (d) loncat-loncat dan lompat-lompat, (e) melompat di atas

bangku atau tali setinggi di atas 35 cm, (f) melempar *ball medicine* 5-6 kg, (g) *drops jumps* dan *reactive jumps*, (h) melempar benda yang relatif berat.

Pada penelitian ini terdapat metode latihan melempar *medicine ball* atau bola obat dengan berat 3 kg (*low impact*) untuk meningkatkan power otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket. Menurut Chusaeri cs (1989: 176-177) bola obat yaitu sebuah bola yang lebih besar dan lebih berat dari bola biasa, yang dapat digunakan untuk memperkuat otot-otot yang diperlukan untuk melempar.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa operan di atas kepala (*overhead pass*) adalah salah satu usaha memberikan bola kepada rekan yang dilakukan dalam permainan bola basket dengan cara melemparkan bola melewati atas kepala lawan. Operan ini bertujuan agar lawan tidak mudah untuk mendapatkan bola dan menyerang daerah lawan yang tidak dijaga.

3. Hakikat Net

Alat permainan digunakan untuk memenuhi naluri bermain dan membantu untuk melakukan sebuah permainan, sehingga tujuan dari permainan tersebut bisa dicapai. Pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008: 1072) disebutkan bahwa net adalah jaring yang dibuat khusus untuk permainan olahraga seperti bulutangkis dan tenis yang dipasang melintang memisahkan lapangan permainan. Sedangkan Timas (2008: 13) berpendapat bahwa net merupakan jaring yang terbuat dari bahan kain dan dibentangkan di tengah-tengah lapangan, fungsinya sebagai pembatas area lapangan antara satu tim dengan tim yang lain.

Menurut Mitchell Oslin, dan Griffin dalam Saryono (2009:93), “*Net/Wall games* (Permainan Net) adalah permainan tim atau individu di mana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu.” Permainan ini memiliki syarat untuk memanipulasi bola atau obyek tertentu untuk ditempatkan di sisi lapangan yang kosong. Di sisi lain permainan ini juga mensyaratkan untuk menutup sisi lapangan yang kosong dan memanipulasi bola dengan akurasi dan kecepatan tertentu agar bola jatuh pada sisi lapangan lawan yang kosong.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan net adalah sebuah permainan tim atau individu dengan jalan melewatkan benda melalui net dengan tinggi tertentu sehingga dapat memberikan manfaat bagi yang melakukannya. Manfaat permainan net dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan *overhead pass* dalam olahraga bola basket.

4. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Basket

a. Pengertian ekstrakurikuler

Pendidikan di sekolah tidak hanya mencakup pembelajaran di dalam kelas, namun juga mencakup berbagai aspek yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam hal-hal yang bersifat non akademis. Sekolah harus bisa memberikan tempat untuk penyaluran minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa, sehingga bisa berkembang dan menghasilkan prestasi. Kegiatan yang bisa dilaksanakan di luar jam pelajaran yaitu dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.

Menurut Yudik Prasetyo (2010: 65) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, minat, dan bakat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berwenang di sekolah. Pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 disebutkan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan.”

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan wahana yang efektif untuk mendidik siswa di luar jam pembelajaran karena memiliki banyak hal-hal positif yang bisa didapat. Ekstrakurikuler bola basket adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam olahraga bola basket dan sebagai salah satu kegiatan positif bagi siswa untuk menghindari pengaruh-pengaruh lingkungan yang negatif (Tri Ani Hastuti, 2008: 64).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam kegiatan belajar di sekolah untuk menambah kemampuan siswa dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang akademik maupun non akademik.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler dalam pelaksanaannya memiliki tujuan yang ingin dicapai. Pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 disebutkan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemauan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional.” Depdiknas dalam Tri Ani Hastuti (2008 : 63) menjelaskan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan siswa untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.”

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi, minat, dan bakat peserta didik secara optimal.

c. Permainan bola basket

Bola basket merupakan salah satu dari olahraga permainan bola besar yang dimainkan menggunakan tangan. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1) permainan bola basket memiliki tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak. Permainan bola basket memerlukan lapangan dengan ring basket (keranjang) dan bola pompa yang sesuai untuk permukaan lapangan, misal bola karet/sintetis untuk lapangan dalam ruangan. Lapangan berupa bidang khusus

sepanjang sekitar 28 meter dan lebar sekitar 15 meter. Ring basket berada pada ketinggian 3,05 m dari permukaan tanah (Nuril Ahmadi, 2007: 9-10).

Bola basket merupakan permainan tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Setiap permainan dibagi menjadi 4 *quarter* yang masing-masing berlangsung 10 hingga 15 menit. Tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak dari luar garis tiga angka, dua angka diberikan oleh setiap bola masuk yang dicetak dari dalam garis tiga angka dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas (*free throw*). Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak-banyaknya 5 pelanggaran. Ketika seorang pemain dilanggar pada saat melakukan tembakan, pemain tersebut diberi dua tembakan bebas atau tiga jika pemain dilanggar saat sedang melakukan tembakan tiga angka. Peraturan dalam permainan bola basket sangatlah kompleks, seperti peraturan 3 detik dalam area bersyarat, 5 detik saat memegang bola, 8 detik untuk menggiring di daerah sendiri, peraturan 24 detik, serta larangan-larangan dalam menggiring bola. Pemain dituntut untuk tidak hanya memiliki kemampuan psikomotor yang baik, namun juga kognitif yang baik pula untuk mengingat dan memahami segala peraturan permainan yang ada. Ada tiga teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu melempar dan menangkap bola (*passing ball*), memantul-mantulkan bola (*dribble*), dan menembakkan bola ke dalam ring bola basket (*shooting*) (M. Muhyi Faruq, 2009 : 37).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan permainan bola basket merupakan salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu di mana masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dan bertujuan untuk

mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak angka.

5. Hakikat Latihan

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Dedy Sumiyarsono, 2006 : 1). Menurut Djoko Pekik Irianto (2009 : 1) latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi.

Latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang mengandung beberapa makna yaitu *exercise*, *practice*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 6) adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 6) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnaan geraknya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu

sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 7), latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan latihan adalah proses sistematis yang dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan sesuai bidang yang ditekuni.

6. Metode Mengajar Pendidikan Jasmani

Hasil belajar yang optimal merupakan salah satu hal yang ingin dicapai dalam setiap penyelenggaraan pendidikan. Salah satu faktor penunjang untuk mencapai hasil belajar yang optimal yaitu guru. Guru sebagai faktor penunjang pembelajaran memiliki peran penting ketika menentukan metode mengajar. Pengetahuan guru mengenai metode mengajar sangat diperlukan saat menyusun RPP dan kegiatan belajar mengajar yang sesungguhnya. Ada banyak metode mengajar dalam pendidikan jasmani, salah satunya yaitu Spektrum Gaya Mengajar yang ditemukan oleh Muska Mosston.

Spektrum gaya mengajar dalam pendidikan jasmani diperkenalkan oleh Muska Mosston sekitar tahun 1966 dalam bukunya yang berjudul "*Teaching Physical Education*". Muska Moston dan Sara Ashworth (2008: 1-18) menyebutkan bahwa gaya mengajar dikategorikan menjadi dua bagian, yaitu gaya langsung dan tidak langsung. Kelompok gaya langsung merupakan

kelompok gaya mengajar yang segala keputusan banyak dibuat oleh guru, peserta didik hanya melaksanakan perintah (*teacher centered*). Gaya ini cocok untuk mengajarkan keterampilan gerak maupun teknik dasar, sedangkan kelompok gaya tidak langsung merupakan serangkaian gaya mengajar yang pengambilan keputusannya dilakukan oleh peserta didik (*student centered*), guru berperan sebagai fasilitator dan inovator. Gaya ini cocok untuk materi pembelajaran keterampilan teknik lanjutan dan pengayaan. Ada tiga jenis keputusan yang harus diambil saat kegiatan pembelajaran yaitu keputusan sebelum pertemuan, selama pertemuan, dan setelah pertemuan. Kegiatan pengambilan keputusan setelah pertemuan meliputi evaluasi kinerja selama melaksanakan tugas (*preimpact, impact, dan postimpact set*).

Muska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 11) menyatakan kelompok gaya mengajar langsung terdiri dari lima gaya mengajar, yaitu Gaya Komando, Gaya Latihan, Gaya Resiprokal, Gaya Uji Diri, dan Gaya Inklusi. Gaya tersebut digunakan untuk belajar keterampilan dasar. Berikut penjelasan dari gaya mengajar langsung menurut spektrum gaya mengajar Muska Mosston:

1) Gaya Komando (*Command Style*)

Muska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 76-85) menjelaskan bahwa dalam gaya komando peserta didik belajar menyelesaikan tugas secara akurat dalam periode waktu yang pendek, mengikuti segala petunjuk dan perintah yang diberikan oleh guru. Hasil kegiatan harus akurat, segera, dan tepat sesuai dengan yang dicontohkan oleh guru. Guru memberikan contoh atau memberikan aba-aba kemudian peserta didik menirukan dan mengikuti

perintah guru. Tujuan penggunaan gaya komando adalah penampilan yang cermat. Guru memegang peran penting karena guru menentukan irama penampilan.

Sasaran dari gaya komando yaitu penampilan yang sama atau seragam, penyesuaian, penampilan yang disinkronkan, dan mengikuti model yang telah ditentukan, ketepatan dan kecermatan respons, mempertahankan nilai estetika, meningkatkan semangat kelompok, waktu dapat dimanfaatkan secara efisien, serta pengawasan keamanan lebih mudah dilakukan. Sedangkan anatomi gaya komando menitikberatkan semua keputusan dilakukan oleh guru baik sebelum, selama, maupun sesudah pertemuan. Unsur-unsur khas yang terdapat dalam gaya komando antara lain semua keputusan dibuat oleh guru, peserta didik menuruti petunjuk dan melaksanakan tugas merupakan kegiatan utama peserta didik, dapat membuat peserta didik merasa termotivasi, serta dapat mengembangkan perilaku disiplin. Adapun kelemahan gaya komando ialah pembelajaran yang berlangsung tidak demokratis, cenderung monoton, serta penyaluran aspek sosial, emosional, dan kognitif sangat terbatas.

2) Gaya Latihan (*Practice Style*)

Muska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 94-101) menyebutkan bahwa penerapan gaya latihan memberikan peserta didik kesempatan untuk bekerja secara individual dan memberikan kesempatan kepada guru untuk memberi umpan balik secara individual. Gaya latihan memiliki anatomi bahwa pada kegiatan sebelum dan sesudah pertemuan pengambilan

keputusan dilakukan oleh guru, sedangkan selama pertemuan pengambilan keputusan dilakukan oleh peserta didik. Sasaran gaya latihan yaitu peserta didik diberikan kesempatan berlatih tugas-tugas yang telah diberikan sebagaimana yang telah dijelaskan, peserta didik memperagakan tugas yang diberikan, hal ini membuat peserta didik memiliki pengalaman dan penampilan tentang hasil yang diberikan guru.

Peran guru saat menggunakan gaya latihan yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bekerja sendiri, guru memberikan umpan balik secara individual sehingga meningkatkan interaksi kepada peserta didik, dan guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyesuaikan diri. Siklus kegiatan gaya latihan yaitu penyampaian tugas dan pengamatan dilakukan oleh guru, sedangkan pelaksanaan tugas dilakukan oleh peserta didik.

3) Gaya Resiprokal (*Reciprocal Style*)

Musska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 116-124) menjelaskan bahwa pelaksanaan gaya resiprokal memberikan kesempatan peserta didik bekerja berpasangan dengan teman sebaya untuk memberikan umpan balik dan saling mengoreksi. Kegiatan pengamatan dilakukan berdasarkan kriteria yang disiapkan oleh guru. Peranan ini memungkinkan terjadi peningkatan interaksi sosial antar teman sebaya dan umpan balik secara langsung. Gaya resiprokal memiliki anatomi dalam pengambilan keputusan. Kegiatan sebelum pertemuan, keputusan dilakukan oleh guru. Keputusan dilakukan oleh pelaku selama proses pertemuan berlangsung, sedangkan pengamat

memberikan keputusan saat pertemuan sudah berakhir. Peserta didik memiliki peran untuk memberikan umpan balik, mengamati penampilan teman, dan menumbuhkan kesabaran serta sikap toleransi.

Implikasi gaya resiprokal menuntut guru memberikan lembar tugas kepada pengamat dan pelaku sebelum kegiatan pembelajaran. Selama kegiatan pembelajaran guru hanya menjelaskan peranan dari peserta didik, pelaku melakukan komunikasi secara langsung dengan pengamat, sedangkan pengamat memberikan umpan balik berdasarkan kriteria yang ada. Pengamat menyimpulkan hasil penampilan dan menyampaikan hal-hal mengenai penampilan pelaku ketika pembelajaran telah berakhir.

4) Gaya Uji Diri (*Self-Check Style*)

Musska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 141-145) menjelaskan bahwa implementasi gaya uji diri memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melaksanakan tugas dan menguji sendiri hasil pekerjaannya. Anatomi gaya uji diri yaitu guru memberikan keputusan sebelum pertemuan, peserta didik mengambil keputusan selama dan sesudah pertemuan terjadi. Peserta didik mempunyai peranan untuk menilai penampilannya sendiri, menetapkan kriteria untuk memperbaiki penampilannya sendiri, belajar bersikap objektif terhadap diri sendiri, belajar menerima keterbatasan yang dimiliki, dan membuat keputusan baru selama dan sesudah kegiatan pembelajaran. Penetapan gaya uji diri membuat peserta didik lebih mandiri, mendorong peserta didik untuk

memantau diri sendiri, dan peserta didik menggunakan umpan balik untuk menilai diri sendiri.

5) Gaya Inklusi (*Inclusion Style*)

Muska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 156-165) menyatakan bahwa gaya inklusi atau gaya cakupan pada prinsipnya memberikan bentuk tugas yang sama dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Keputusan oleh guru dilakukan sebelum pembelajaran, peserta didik dituntut mengambil keputusan selama dan sesudah kegiatan pembelajaran dilakukan. Penerapan gaya inklusi membuat peserta didik dapat dilayani menurut perbedaan individu sehingga peserta didik dapat menyesuaikan diri. Gaya inklusi memberikan kesempatan pada peserta didik untuk memulai kegiatan sesuai tingkat kemampuan sendiri. Guru menyusun lembar tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda untuk melayani perbedaan individu pada peserta didik.

Muska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 11) menyatakan bahwa kelompok gaya mengajar tidak langsung terdiri dari enam gaya mengajar yang saling berkaitan yaitu Gaya Penemuan Terbimbing, Gaya Penemuan Sejenis, Gaya Penemuan Divergen, Gaya Program yang Didesain Peserta Didik Secara Individual, Gaya Inisiasi Peserta Didik, dan Gaya Mengajar Diri. Gaya-gaya tersebut menginginkan peserta didik untuk dapat memahami fakta, mengingat, dan mencari pengalaman melalui proses berpikir.

1) Gaya Penemuan Terbimbing (*Guided Discovery Style*)

Muska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 212) menjelaskan bahwa

gaya penemuan terbimbing memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menemukan suatu konsep dengan menjawab serangkaian pertanyaan yang diberikan oleh guru. Ada lembar tugas yang perlu disusun oleh guru.

2) Gaya Penemuan Sejenis (*Convergen Style*)

Musska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 237-239) menjelaskan bahwa gaya konvergen menekankan pada perkembangan kognitif. Guru membuat pertanyaan yang hanya terdiri dari satu jawaban. Peserta didik diarahkan untuk menemukan jawaban atas sebuah kesimpulan dengan menggunakan prosedur yang logis, alasan-alasan, dan pemikiran yang kritis. Anatomi gaya konvergen yaitu keputusan sebelum pertemuan dilakukan oleh guru, keputusan selama dan sesudah pertemuan dilakukan oleh guru dengan peserta didik.

Penerapan gaya konvergen dilakukan dengan menyusun pertanyaan yang mengarah pada prinsip, konsep, atau gagasan. Guru harus bersabar untuk tidak memberikan jawaban sebelum peserta didik selesai menjawab pertanyaan. Guru memberikan umpan balik untuk menilai hasil jawaban peserta didik.

3) Gaya Penemuan Divergen (*Divergent Style*)

Musska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 247-253) menjelaskan bahwa gaya divergen mendorong peserta didik untuk menemukan jawaban beragam atas sebuah masalah, semua jawaban yang diberikan tidak ada yang salah. Gaya divergen merupakan gaya yang digunakan untuk memecahkan masalah. Sasaran gaya divergen akan mendorong peserta didik

untuk menemukan pemecahan ganda melalui pertimbangan kognitif, mengembangkan wawasan ke dalam struktur kegiatan dan menemukan variasi, serta mengembangkan kemampuan untuk menganalisis pemecahan masalah.

Gaya divergen memiliki anatomi yang lebih bervariasi dibandingkan dengan gaya sebelumnya. Keputusan guru diambil ketika sebelum pertemuan, sedangkan selama dan sesudah pertemuan keputusan akan dibuat oleh guru dan peserta didik. Penerapan gaya divergen harus membuat peserta didik merasa yakin bahwa gagasan dan pemecahan yang mereka susun akan diterima. Pada waktu peserta didik bekerja mencari pemecahan masalah, guru harus mengawasi dan menunggu sehingga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyusun jawaban. Guru harus memberikan umpan balik yang dapat membimbing peserta didik menemukan jawaban yang tepat. Guru harus menahan diri untuk tidak memilih jawaban tertentu sebagai contoh.

4) Gaya Program yang Didesain Peserta Didik Secara Individu (*Learner Design- Individual Program Style*)

Muska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 274-276) menjelaskan bahwa gaya program individu peserta didik bertujuan mendorong peserta didik untuk mendesain, mengembangkan, dan melakukan serangkaian tugas yang diorganisasikan menjadi program individu dengan konsultasi kepada guru. Peserta didik diharapkan mampu mengembangkan program berdasarkan kebutuhan dan kemampuan fisik maupun kognitif. Pengetahuan

dan keterampilan fisik dibutuhkan untuk berpartisipasi dalam keberhasilan pelaksanaan program.

5) Gaya Inisiasi Peserta Didik (*Learner's Initiated Style*)

Muska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 283) menjelaskan bahwa peserta didik mengusulkan pengalaman belajar, mendesain, melakukan, dan mengevaluasi kegiatan bersama guru berdasarkan kriteria yang telah disepakati.

6) Gaya Mengajar Diri (*Self-Teaching Style*)

Muska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 290) menyebutkan bahwa gaya mengajar diri sendiri memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membuat keputusan maksimal tentang pengalaman belajarnya tanpa keterlibatan langsung dengan guru. Peserta didik melakukan kegiatan belajar dengan mengajar diri sendiri dan memberikan umpan balik terhadap diri sendiri. Dua gaya terakhir jarang digunakan di sekolah formal.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa setiap gaya mengajar yang dikembangkan oleh Mosston memiliki sasaran, anatomi, kelebihan dan kekurangan serta implikasi tertentu. Guru sebaiknya paham mengenai karakteristik tersebut. Oleh karena itu, guru diharapkan mampu memahami karakteristik dari materi pembelajaran sehingga ada keterpaduan antara metode dan materi yang dipilih.

7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Menurut Sukintaka (1991: 66) bahwa karakter siswa SMA (16-18 tahun) ada beberapa aspek, salah satunya adalah aspek jasmani: (1) kekuatan otot dan

daya tahan otot berkembang dengan baik, (2) senang dengan keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerakan akrobatik, (3) anak laki laki keadaan jasmaninya lebih matang, (4) anak perempuan mempunyai proporsi tubuh lebih baik, (5) mampu menggunakan energi dengan baik, (6) mampu membangun kemampuan dengan sangat mengagumkan. Pada aspek perkembangan motorik menurut Sukintaka (1991: 67) keadaan tubuh siswa SMA akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya telah siap untuk menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi. Oleh karena itu, siswa SMA telah siap untuk dilatih di luar jam pelajaran.

Siswa SMA Negeri 1 Randudongkal pada dasarnya adalah remaja yang berada dalam proses penyempurnaan baik keadaan fisik maupun psikis. Aspek-aspek perkembangan tersebut terkait dengan proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Karakteristik siswa SMA Negeri 1 Randudongkal adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik siswa di SMA Negeri 1 Randudongkal sangat bervariasi. Hal tersebut dipengaruhi lingkungan dimana siswa tumbuh, faktor keturunan, dan asupan gizi yang diterima oleh siswa. Siswa memiliki latar belakang berasal dari berbagai macam keluarga yang berbeda, yaitu keluarga PNS, pedagang, petani, dan industri rumahan.

b. Perkembangan kognitif

SMA Negeri 1 Randudongkal menjadi sekolah favorit di Kabupaten

Pemalang wilayah selatan, sehingga banyak siswa dari SMP Randudongkal dan sekitarnya ingin belajar di sekolah ini. Hal tersebut dikarenakan pembelajaran yang dilaksanakan sekolah ini sangat baik, sehingga siswa di SMA Negeri 1 Randudongkal memiliki tingkat kecerdasan yang baik.

c. Perkembangan afektif

Sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Randudongkal memiliki sikap yang baik, tidak melanggar aturan dan tata tertib sekolah. Jarang terdengar ada siswa SMA Negeri 1 Randudongkal terlibat masalah di luar sekolah, baik dengan sekolah lain atau dengan masyarakat. Kegiatan keagamaan seperti rohis dan sholat berjamaah masih dilaksanakan.

d. Perkembangan sosial

Hampir semua siswa di SMA Negeri 1 Randudongkal aktif di kegiatan organisasi sekolah dan masyarakat. Siswa tersebar aktif di kegiatan osis, pramuka, PMR, PKS, keagamaan, dan kegiatan olahraga seperti bola basket, bola voli, sepak bola, futsal dan bulu tangkis.

e. Perkembangan motorik

Siswa SMA Negeri 1 Randudongkal telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan masa dewasa, sehingga siswa sudah siap secara fisik dan mental untuk mengikuti kegiatan di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk prestasi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga banyak digemari oleh siswa baik putra maupun putri. Bahkan beberapa dari siswa yang menekuni olahraga seperti sepak bola, futsal, bola basket, dan bulu tangkis di luar sekolah dalam sebuah klub olahraga.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Muhammad Aziz Nur Sariffudin (2015) yang berjudul: “Pengaruh Permainan Net terhadap Kemampuan *Chest Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul”. Metode yang digunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes *wall bounch lehster* dengan tingkat validitas 0,86 dan reliabilitas 0,92. Hasil data uji t hitung $(11,9) > t \text{ tabel } (8,33)$, presentase peningkatan yaitu 12,94%. Hasil analisis menunjukkan bahwa : ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan net terhadap kemampuan *chest pass*.
2. Penelitian Alfian Restu Noviantoro (2014), yang berjudul “Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Kemampuan Mengiring Bola Basket Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 3 Sewon Tahun 2013”, dengan jumlah sampel 12 siswa putra. Teknik pengambilan data menggunakan tes kecakapan bermain bola basket dari *Johnson Baket Ball Test*, yaitu menggiring bola melewati gawang atau *hurdle* selama 30 detik dengan validitas tes 0,65 dan reliabilitas tes 0,73. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t_{hitung} sebesar -8,042 lebih besar dari t tabel sebesar 1,796 $(-8,042 > 1,796)$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 5,25 dari 16,25 menjadi 21,5. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 32,3 %. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa ada pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan menggiring bola basket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Sewon tahun 2013.

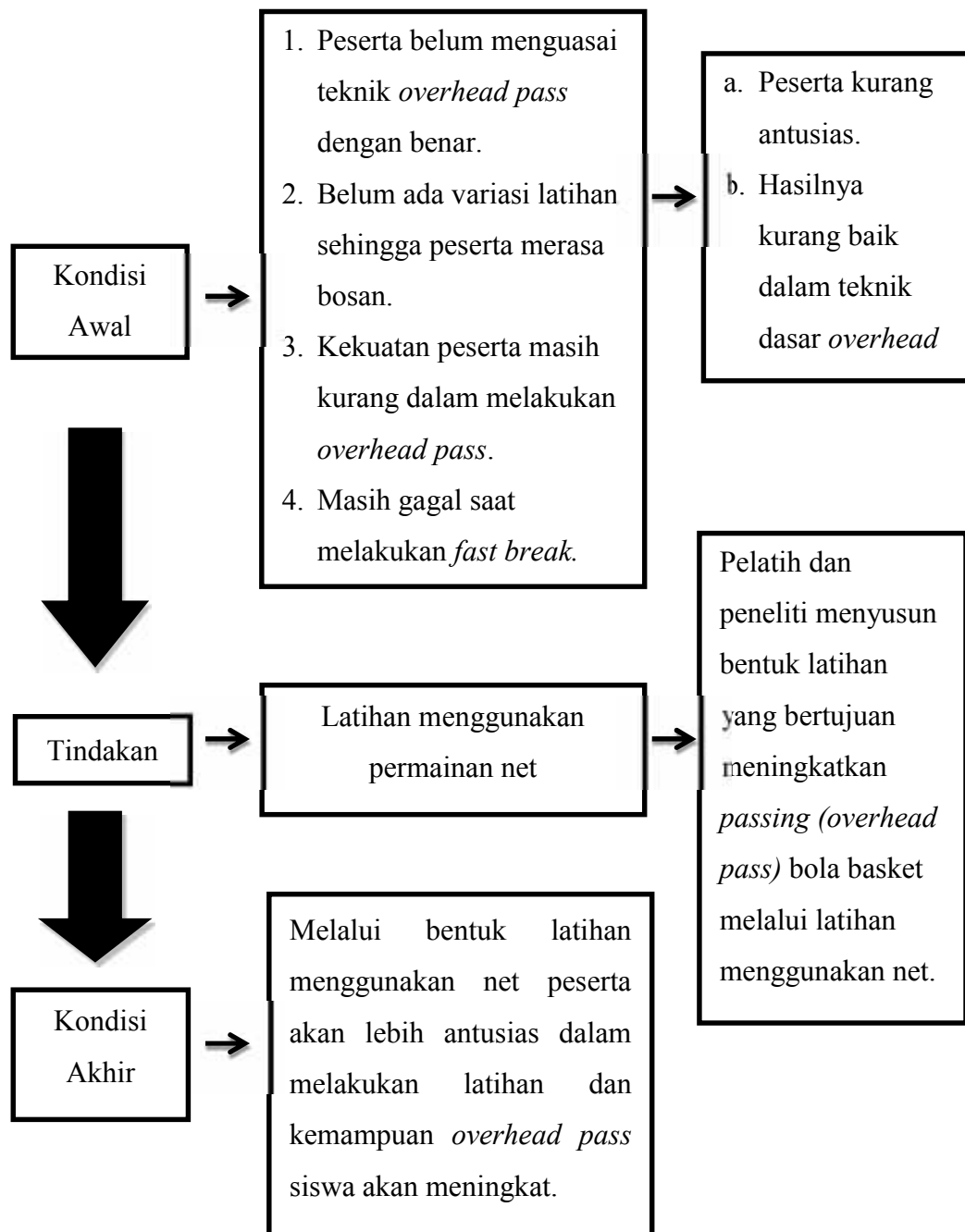
C. Kerangka Berpikir

Mengumpan (*passing*) merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sebagai pondasi dalam bermain bola basket. Secara umum ada 3 macam teknik mengumpan (*passing*) yang sering digunakan pada permainan bola basket, yaitu umpan lurus ke arah dada (*chest pass*), umpan memantul (*bounce pass*), dan umpan lambung diatas kepala (*overhead pass*). Umpan lambung diatas kepala (*overhead pass*) efektif digunakan pada jarak yang cukup jauh, baik umpan antar sisi atau umpan langsung ke daerah pertahanan lawan dari bawah ring atau biasanya disebut *fast break*. Pada saat peneliti melakukan pengamatan pemain ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang bermain di sebuah pertandingan, banyak terjadi kesalahan saat melakukan *passing* terutama pada saat melakukan *fast break* menggunakan *overhead pass*. Bola yang dilemparkan tidak sampai ke daerah lawan atau mampu direbut oleh pemain lawan, sehingga tim tidak mendapatkan skor. Hal tersebut dikarenakan pemain memiliki power otot lengan dan akurasi yang kurang baik.

Latihan yang dilakukan menggunakan net diharapkan menambah variasi latihan pada ekstrakurikuler sehingga menambah motivasi siswa dalam melakukan latihan. Latihan atau *drill* melempar bola melewati net diharapkan mampu meningkatkan akurasi lemparan dan ditambah latihan menggunakan

medicine ball untuk meningkatkan power otot lengan, sehingga lemparan yang dihasilkan kuat dan cepat.

Secara sederhana kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan metode latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan metode latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Desain ini membandingkan tes awal dan tes akhir yang dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

**Gambar 2. Desain Penelitian
(Suharsimi Arikunto, 2010: 124)**

Keterangan:

O_1 : *Pretest*

O_2 : *Posttest*

X : *Treatment* / perlakuan

B. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas penelitian ini yaitu latihan menggunakan net dan variabel terikatnya adalah kemampuan *overhead pass*. Definisi operasional masing-masing variable dijelaskan sebagai berikut:

1. Latihan menggunakan net merupakan proses sistematis untuk meningkatkan prestasi melalui kegiatan olahraga dengan alat bantu berupa net. Prestasi yang akan ditingkatkan melalui latihan menggunakan net adalah kemampuan *overhead pass* dalam permainan bola basket. Net dalam

penelitian ini dibentangkan di tengah lapangan sebagai alat bantu dalam proses latihan, dengan tujuan untuk memberi tantangan pada siswa dalam melakukan *drill* melemparkan bola basket melewati atas net ke arah teman dengan menggunakan *overhead pass*.

2. Kemampuan *overhead pass* merupakan kesanggupan seseorang dalam menguasai suatu keahlian untuk melakukan tugas yang diberikan, yaitu lemparan *overhead pass* ke arah sasaran. Kemampuan tersebut diukur dari jumlah nilai yang diperoleh oleh peserta pada saat melakukan 10 kali lemparan, dimana skor tertinggi adalah 30 dan skor terkecil 0. Tujuan tes ini untuk mengetahui apakah metode latihan menggunakan net memberi pengaruh terhadap kemampuan *overhead pass*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi diartikan sebagai seluruh anggota kelompok yang telah ditentukan karakteristiknya dengan jelas, baik itu kelompok orang, objek, benda atau kejadian. Sejumlah kecil kelompok yang diambil dari lingkungan populasi tersebut dinamakan sampel. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal yang berjumlah 20 peserta yang berusia 16-18 tahun.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling* jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sehingga sampel dalam penelitian ini merupakan seluruh populasi yang ada berjumlah 20 peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal tahun ajaran 2015/2016.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

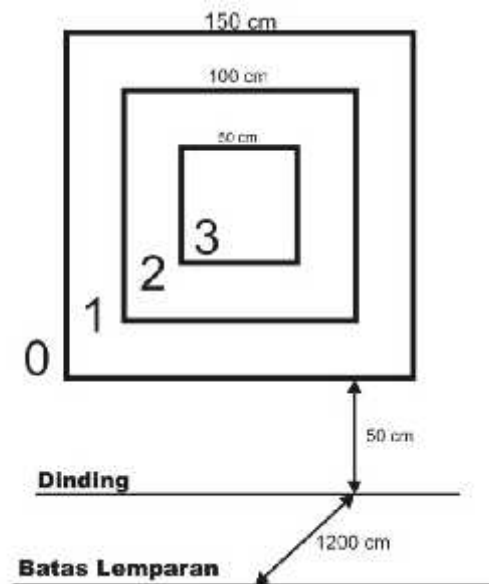
Pada penelitian dilakukan pengukuran kemampuan *overhead pass* dalam permainan bola basket, maka instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah melempar bola kearah sasaran mengadopsi dari item tes *passing Johnson Basket Ball Test* (Ngatman, 2001: 19). Proses validasi instrumen menggunakan model *Group Discussion Expert Judgment*, yaitu proses diskusi dengan melibatkan tenaga ahli untuk pengujian kontrak terhadap instrumen yang telah disusun. Tenaga ahli terdiri dari dosen yang sesuai dengan lingkup yang diteliti. Pada penelitian ini dosen ahli tersebut merupakan ahli di bidang bola basket dan ekstrakurikuler olahraga sekolah. Hasil *expert judgement* menyimpulkan adanya modifikasi instrumen, karena *Johnson Basket Ball Test* merupakan sebuah rangkaian tes sehingga nilai validitas dan reliabilitas hanya berlaku untuk keseluruhan tes. Tidak ada instrumen yang khusus untuk mengukur *overhead pass*, sehingga perlu dilakukan modifikasi terhadap item tes *passing Johnson Basket Ball Test* yang merupakan tes untuk mengukur lemparan samping atau lemparan atas kepala. Modifikasi peraturan dan ukuran target instrumen *overhead pass* telah mendapat validasi oleh dosen ahli pada *expert judgment*.

Instrumen *overhead pass* tersebut belum diketahui tingkat validitas dan reliabilitasnya, sehingga peneliti perlu melakukan uji coba instrumen untuk mengukur apakah instrumen tersebut valid dan reliabel untuk pengambilan

data dalam penelitian ini. Uji coba dilakukan sebanyak 2 kali kepada siswa tingkat SMA dan SMK yang dikumpulkan dari beberapa sekolah. Peserta uji coba tersebut dipilih karena memiliki kemampuan dasar yang baik dalam bermain bola basket. Hasil uji coba diperoleh nilai validitas sebesar 0,786 dan reliabilitas 0,826. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen, sehingga perlu dilakukan terlebih dahulu langkah-langkah sebagai berikut:

a. Pelaksanaan *pretest* dan *posttest*

Tujuan tes ini untuk mengukur kemampuan *overhead pass* dengan cara melempar bola menggunakan kedua tangan dari atas kepala ke arah sasaran. Setiap peserta mendapat kesempatan melempar sebanyak 10 kali. Peserta tidak boleh menginjak atau melewati garis saat melakukan lemparan. Apabila bola jatuh di antara garis batas maka skor yang diambil merupakan skor terbesar. Lemparan yang memantul di luar target diberi skor 0. Skor tertinggi 30 dan terendah 0.



Gambar 3. Instrumen *Overhead Pass*

b. *Treatment*

Proses kegiatan latihan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Menurut Tjalliek Sugiardo (1991: 4) proses latihan sebanyak 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Latihan menggunakan net dalam penelitian ini dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Rabu, Jumat, Minggu pada minggu pertama dan Selasa, Kamis, Sabtu pada pertemuan berikutnya. Penelitian dilaksanakan di lapangan bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal pada pukul 14.30-17.00 WIB. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal sebanyak 20 peserta. Pelaksanaan *pretest* pada hari Senin 1 Februari 2016 dan *posttest* dilaksanakan pada hari Kamis 10 Maret 2016. Proses kegiatan latihan dilakukan di antara tanggal tersebut sebanyak 16 kali pertemuan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian (*posttest*).

E. Teknik Analisis Data

Langkah selanjutnya setelah data terkumpul adalah menganalisis data tersebut. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Secara

garis besar analisis data meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Langkah persiapan bertujuan untuk merapikan data, sehingga kemudian lebih mudah untuk dilakukan tabulasi. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian merupakan langkah pengolahan data melalui rumus-rumus atau aturan-aturan yang sesuai dengan pendekatan penelitian yang diambil. Penelitian ini menggunakan analisis statistik dalam melakukan analisis data yang terdiri dari pengujian hipotesis (*t-test*) dan perhitungan persentase peningkatan.

1. Pengujian Hipotesis

Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Penelitian ini menggunakan rumus uji-t pada SPSS 16. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 349) rumus uji-t untuk model *pretest-posttest design* adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2d}{N(N-1)}}$$

Dengan keterangan :

Md = mean dari perbedaan pre test dengan post test
 xd = deviasi masing-masing subjek
 $\sum x^2d$ = jumlah kuadrat deviasi
 N = Subjek pada sampel

Hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% dan db = N-1 atau $t_{(0,05)(n-1)}$. Kriteria pengujian H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{(0,05)(n-1)}$ dan $P-value < \alpha = 0,05$, untuk harga lainnya H_a ditolak.

2. Perhitungan Persentase Peningkatan

Setelah diberi perlakuan perlu dilakukan perhitungan persentase peningkatan menurut Sutrisno Hadi (1991:34) dengan rumus berikut ini:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Keterangan :

Mean different = perbedaan rata-rata

Mean pretest = rata-rata *pretest*

Mean posttest = rata-rata *posttest*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal dengan alamat Jalan Lapangan Olahraga Randudongkal Kabupaten Pemalang. Subjek pada penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang yang berjumlah 20 siswa. Pengambilan data penelitian *pretest* dilaksanakan pada tanggal 1 Februari 2016 dan pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2016. Seluruh pelaksanaan pengukuran tersebut dilakukan dari pukul 14.30 WIB sampai 17.00 WIB.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan di lapangan. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal dapat dideskripsikan sebagai berikut:

a. Distribusi Data *Pretest* Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Randudongkal.

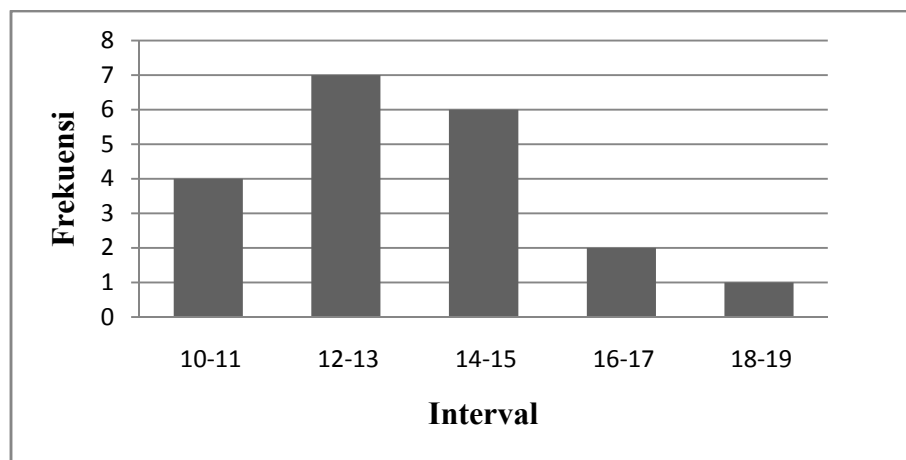
Hasil pengambilan data *pretest* kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang, diperoleh nilai minimum = 10; nilai maksimum = 18; rata-rata =

13,15; median = 13; modus = 12 dan 14; serta *standard deviasi* = 2,23. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang

No	Interval	Frekuensi	Presentase
1	18-19	1	5
2	16-17	2	10
3	14-15	6	30
4	12-13	7	35
5	10-11	4	20
Jumlah		20	100

Hasil data tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4. Diagram Data *Pretest* Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Randudongkal

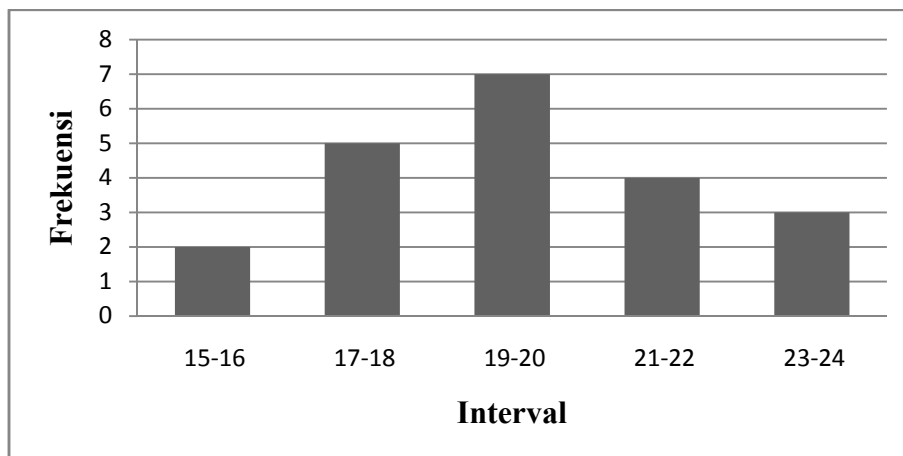
b. Distribusi Data *Posttest* Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Randudongkal.

Hasil pengambilan data *posttest* kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang, diperoleh nilai minimum = 15; nilai maksimum = 24; rata-rata = 19,7; median = 19,5; modus = 19; dan *standard deviasi* = 2,39. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang

No	Interval	Frekuensi	Presentase
1	23-24	3	15
2	21-22	4	20
3	19-20	7	35
4	17-18	4	20
5	15-16	2	10
Jumlah		20	100

Hasil data tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 5. Diagram Data *Posttest* Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Randudongkal

c. Presentase Peningkatan Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Randudongkal.

Berdasarkan uraian statistik deskriptif *pretest* dan *posttest overhead pass* bola basket sebelumnya maka dapat diketahui hasil peningkatan kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal setelah latihan menggunakan net. Untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan presentase.

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Hasil rata-rata *pretest* diperoleh 13,15 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh rata-rata sebesar 19,7. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka presentase peningkatan bisa dihitung sebagai berikut:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{19,7-13,15}{13,15} \times 100\% \\ = 49,81\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh peningkatan presentase sebesar 49,81%, dengan adanya peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan net dapat meningkatkan kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.

d. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis data yang digunakan adalah uji t (*t-test*). Pengujian hipotesi menggunakan aplikasi SPSS 16 uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5%. Hasil uji hipotesis (*t-test*) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (*t-test*)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T_{(0,05)(19)}	T hitung	P
Kemampuan <i>Overhead Pass</i>	19	2,093	18,634	0,000

Berdasarkan perhitungan data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (18,634) > $t_{(0,05)(19)}$ (2,093) dan P (0,000) < α (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 maka **H_a**: diterima dan **H_o**: ditolak. Jika **H_a** diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.”

B. Pembahasan

Bola basket merupakan salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu di mana masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dan bertujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak angka. Secara umum ada tiga teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu melempar dan menangkap bola (*passing ball*), memantul-mantulkan bola (*dribble*), dan menembakkan bola ke dalam keranjang (*shooting*).

Overhead pass merupakan salah satu teknik dalam mengumpan bola basket kepada rekan dengan cara melempar bola melewati atas kepala pemain lawan. Operan ini bertujuan agar lawan tidak mudah untuk mendapatkan bola dan menyerang daerah lawan yang tidak dijaga. *Overhead pass* biasanya digunakan pada jarak yang cukup jauh, baik umpan antar sisi atau umpan langsung ke daerah pertahanan lawan (*fast break*).

Melihat pentingnya *overhead pass* dalam permainan bola basket, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal melalui latihan menggunakan net. Peserta ekstrakurikuler dilatih untuk melakukan operan di atas kepala melewati atas net secara terus menerus ke arah pasangan yang berada di seberang net. Permainan net merupakan sebuah permainan tim atau individu dengan jalan melewatkan benda melalui net dengan

tinggi tertentu sehingga dapat memberikan manfaat bagi yang melakukannya. Manfaat dari latihan menggunakan net dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan power lengan dan ketepatan lemparan. Secara tidak langsung latihan menggunakan net menuntut siswa untuk melakukan lemparan menggunakan kedua tangan secara kuat dan cepat sehingga power otot lengan menjadi lebih terlatih, selain itu siswa juga memiliki akurasi lemparan yang lebih baik saat melakukan operan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} (18,634) > t_{(0,05)(19)} (2,093)$ dan $P (0,000) < \alpha (0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} > t_{(0,05)(19)}$ dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa **H_a** : diterima dan **H_o** : ditolak. Jika **H_a** diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.”

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa metode latihan menggunakan net memiliki pengaruh terhadap kemampuan *overhead pass*. Metode latihan menggunakan net berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah presentase peningkatan menunjukan hasil yang positif yaitu sebesar 49,81%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya diperoleh nilai $t_{hitung} (18,634) > t_{(0,05)(19)} (2,093)$ dan $P (0,000) < \alpha (0,05)$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Setelah menarik kesimpulan diatas, hasil penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal, sehingga dapat menjadi acuan bagi guru atau pelatih untuk membuat program latihan dalam meningkatkan kemampuan *overhead pass* bola basket.
2. Data hasil tes penelitian ini bermanfaat bagi pelatih ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang mengenai kemampuan *overhead pass* para peserta ekstrakurikuler bola basket.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sebaik-baiknya, namun masih tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Peneliti tidak menemukan instrumen yang hanya digunakan untuk mengukur kemampuan *overhead pass*, melainkan sebuah rangkaian tes *passing*, *dribbling*, dan *shooting* dalam instrumen *Johnson Basket Ball Test*. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari item tes *passing Johnson Basket Ball Test*.
2. Keterbatasan waktu penelitian menyebabkan frekuensi latihan dipadatkan sehingga ada kontradiksi dengan prinsip-prinsip latihan.
3. Peneliti tidak mengetahui kondisi fisik dan psikis peserta pada saat melakukan tes sehingga dapat mempengaruhi hasil tes.
4. Cuaca yang sering berubah drastis karena penelitian yang dilakukan pada musim hujan sehingga pada saat pelaksanaan tes dan *treatment* belum maksimal.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pemain bola basket yang masih memiliki kemampuan *overhead pass* yang rendah agar lebih meningkatkannya dengan latihan yang rutin.
2. Bagi pelatih agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk peserta ekstrakurikuler sehingga memiliki kemampuan *overhead pass* bola basket yang lebih baik lagi.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa membuat instrumen *overhead pass* dan melakukan penelitian dengan variabel lain, tidak hanya latihan menggunakan net serta sampel penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Alfian Restu Noviantoro. (2014). Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Basket Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP N 3 Sewon. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Chusaeri cs. (1989). *Bimbingan Teknik dan Taktik Sepakbola*. Jakarta: Mutiara Sumber Wijaya
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bola Basket*. Yogyakarta FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2009). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Irwansyah. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- M. Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Jakarta: Grasindo.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Muhammad Aziz Nur Sariffudin. (2015). Pengaruh Permainan Net terhadap Kemampuan *Chest Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Muska Mosston and Sara Ashworth. 2008. *Teaching Physical Education*. Columbus: Merrill Publishing Company.
- Ngatman. (2001). *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Robbins, Stephen, P., Judge, Timothy, A. (2013). *Perilaku Organisasi, Organizational Behavior*. Jakarta: Salemba Empat.
- Saryono dan Soni Nopembri. (2009). Gagasan dan Konsep Dasar *Teaching Games for Understanding (TGfU)* ”*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*”. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Schmidt, Richard A. (1991). *Motor Learning and Performance from Principles to Practice*. United States: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset
- Timas Community. (2008). *Kamus Istilah Visual: Olahraga*. Bandung: Tinta Emas Publishing

Tjaliek Sugiardo. (2001). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP UNY.

Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani “*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*”. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.

Yudik Prasetyo. (2010). Pengembangan Ekstrakurikuler Panahan di Sekolah Sebagai Wahana Membentuk Karakter Siswa “*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*”. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

 PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta - 55233 Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137	
Yogyakarta, 13 Januari 2016	
Nomor : 074/096/ Kesbangpol/ 2016	Kepada Yth. : Gubernur Jawa Tengah Up. Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah
Perihal : Rekomendasi Penelitian	di SEMARANG
Memperhatikan surat :	
Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	
Nomor : 015/UN.34.16/PP/2016	
Tanggal : 8 Januari 2016	
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian	
Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka skripsi dengan judul proposal: "PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN NET TERHADAP KEMAMPUAN OVERHEAD PASS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 RANDUDONGKAL, KABUPATEN PEMALANG" , kepada :	
Nama : YOGA WAHYU PRADANA	
NIM : 12601241046	
No. HP/Identitas : 085743492044/No.KTP.3327070802940001	
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) / Pendidikan Olahraga	
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 1 Randudongkal, Kabupaten Pemalang, Provinsi Jawa Tengah	
Waktu Penelitian : 15 Januari s/d 30 Mei 2016	
Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan/fasilitas yang dibutuhkan.	
Kepada yang bersangkutan diwajibkan :	
<ol style="list-style-type: none">1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.	
Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.	
Demikian untuk menjadikan maklum.	
 Kepala BADAN KESBANGPOL DIY KABUPATEN PEMALANG DAN KEMASYARAKATAN Ub. Kasubus Kemasyarakatan Drs. Petrus Suwantoko, Msi. NIP. 19660724 199302 1 001	
Tembusan disampaikan Kepada Yth. :	
<ol style="list-style-type: none">1. Gubernur DIY (sebagai laporan);2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	

Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH

Alamat : Jl. Mgr. Soegicpranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 3547438 3541487
Fax : (024) 3549560 E-mail : bpmd@jatengprov.go.id http : //bpmd.jatengprov.go.id
Semarang 50131

REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/0175/34.3/2016

- Dasar :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
 2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 74 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pada Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
 3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 22 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 07 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah.

Mempertahatkan : Surat Kepala Badan Keastuan Bangsa dan Politik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 074/006/Kesbangpol/2016 tanggal 13 Januari 2016 Perihal : Rekomendasi Penelitian.

Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : YOGA WAHYU PRADANA
2. Alamat : DESA BANJARANYAR RT 18 RW 05, KELURAHAN BANJARANYAR, KECAMATAN RANDUDONGKAL, KABUPATEN PEMALANG, PROV. JAWA TENGAH
3. Pekerjaan : MAHASISWA

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN NET TERHALAH KEMAMPUAN OVERHEAD PASS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 RANDUDONGKAL, KABUPATEN PEMALANG
- b. Tempat / Lokasi : SMA Negeri 1 Randudongkal, Kab. Pemalang, Prov. Jawa Tengah
- c. Bidang Penelitian : Pendidikan Jasmani
- d. Waktu Penelitian : 27-01-2016 s.d. 30-05-2016
- e. Penanggung Jawab : Tri Ani Hastuti, M.Pd.
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjang waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 27 Januari 2016

Pt. KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH PROVINSI
JAWA TENGAH
Kepala Bidang Pemasaran dan Keresahan



WID-HASTUTI

OPT/SPD BPMD 27-01-2016

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 1 RANDUDONGKAL

SURAT KETERANGAN
Nomor : 070 / 142 / 2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: SUTIKNO, S.Pd., M.Pd.
NIP	: 19650401 198901 1 004
Pangkat / Gol. Ruang	: Pembina, IV/a
Jabatan	: Kepala SMA Negeri 1 Randudongkal

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: YOGA WAHYU PRADANA
NIM	: 1260 1241 046
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta

* Telah melaksanakan studi lapangan/observasi dalam rangka pengumpulan data sebagai bahan penyusunan skripsi di SMA Negeri 1 Randudongkal pada ,
Tanggal : 1 Februari s.d. 10 Maret 2016

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.


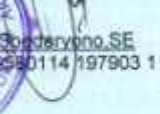

Randudongkal, 11 Maret 2016

Kepala Sekolah,




SUTIKNO, S.Pd., M.Pd.
NIP 19650401 198901 1 004



Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Singamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>					
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 5054 / SW - 75 / XI / 2015 Number					
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 008897</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 16 November 2015</td> </tr> </table>		No. Order	: 008897	Diterima tgl	: 16 November 2015
No. Order	: 008897				
Diterima tgl	: 16 November 2015				
ALAT Equipment Nama Name Kapasitas Capacity Daya Baca Accuracy	Stopwatch 9 jam 0,01 detik				
PEMILIK Owner Nama Name Alamat Address	Tipe/Model Type/Model Nomor Seri Serial number Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur				
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode Method Standar Standard Telusuran Traceability	Desy Arisandi Tukluk, Semin, Gunung Kidul ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Casio HS-80TW.IDF Ke satuan SI melalui LK-045 IDN				
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated	16 November 2015				
LOKASI KALIBRASI Location of calibration	Balai Metrologi Yogyakarta				
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration	Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%				
HASIL Result	Lihat sebaliknya				
Yogyakarta, 23 November 2015 Kepala  Sodaryono SE NIP. 19590114 197903 1 006					
					
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T				
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SECON KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA					

Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Pita Meter

 PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 5053 / UP - 406 / XI / 2015 Number	
No. Order : 008697 Diterima tgl : 16 November 2015	
ALAT Equipment Nama Name Kapasitas Capacity Daya Baca Readability	Pita Meter 5,00 m 1 mm
Tipe/Model Type/Model Nomor Seri Serial number Merek/Buatan Trade Mark / Manufacturer	
PEMILIK Owner Nama Name Alamat Address	
Desy Arisandi Tukluk, Semin, Gunung Kidul	
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode Method Standard Standard Telusuran Traceability	
SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Komparator 1 m Ke satuan SI melalui LK-045-IDN	
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification LOKASI TERA ULANG Location of Verification KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification HASIL TERA ULANG Result of verification DITERA ULANG KEMBALI Reverification	
16 November 2015 Balai Metrologi Yogyakarta Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10% DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015 16 November 2016	
Yogyakarta, 23 November 2015  Kepala Satriyono, SE NIP. 19560114 197903 1 006	
Halaman 1 dari 2 Halaman FBM.22-01.T	

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SELIN KERAJA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 6. Surat Permohonan *Expert Judgement*

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgment*

Lampiran : 1 bendel

Kepada

Yth. Bapak Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas., M.Pd.

Universitas Negeri Yogyakarta

di Yogyakarta

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Peningkatan Kemampuan *Overhead Pass* Bola Basket Melalui Latihan Menggunakan Net Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang", maka saya memohon kepada Bapak Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas., M.Pd. untuk berkenan memberikan masukan terhadap *treatment* penelitian ini sebagai *expert judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Yogyakarta, 18 Desember 2015

Dosen Pembimbing

Hormat saya



Tri Ani Hastuti, M.Pd.

Yoga Wahyu Pradana

NIP.19720904 200112 2 001

NIM.12601241046

1810 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000

1810 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000

Kepada

Yth. Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or.

Universitas Negeri Yogyakarta

di Yogyakarta

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul: "Peningkatan Kemampuan *Overhead Pass* Bola Basket Melalui Latihan Menggurakan Net Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Randucongkal Kabupaten Pematang", maka saya mohon bimbingan kepada Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or. untuk berkenan memberikan masukan terhadap *uraian* penelitian ini sebagai *expert judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian ini.

Demiikian surat permohonan saya, besar harapan agar Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Yogyakarta, 18 Desember 2015

Dosen Pembimbing

Hormat saya



Tri Ani Hastuti, M.Pd.

Yoga Wahyu Pradana

NIP.19720904 200112 2 001

NIM.12601241046

Lampiran 7. Surat Persetujuan *Expert Judgement*

Hal : Persetujuan *Expert Judgment*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Herka Maya Jatmika, M.Pd.

NIP : 19820101200501 1001

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang" yang dibuat oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Yoga Wahyu Pradana

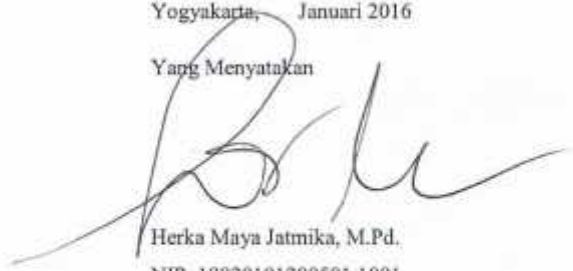
NIM : 12601241046

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan dari aspek konten pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Januari 2016

Yang Menyatakan



Herka Maya Jatmika, M.Pd.

NIP. 19820101200501 1001

Hal : Persetujuan *Expert Judgment*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or

NIP : 19821214 201012 2 004

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang" yang dibuat oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Yoga Wahyu Pradana

NIM : 12601241046

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Januari 2016

Yang Menyatakan



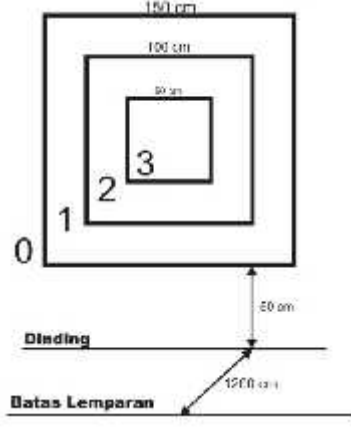
Indah Prasetyawati, M.Or

NIP. 19821214 201012 2 004

Lampiran 8. Program Latihan

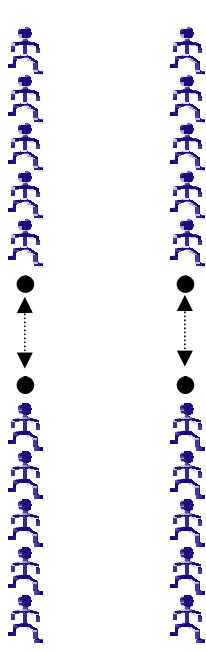
Pretest

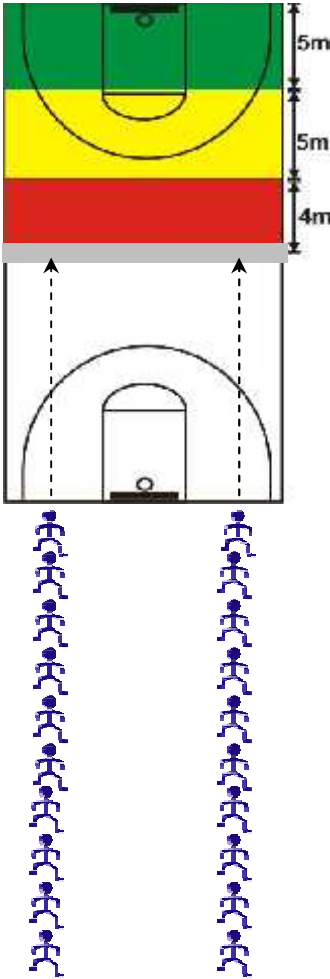
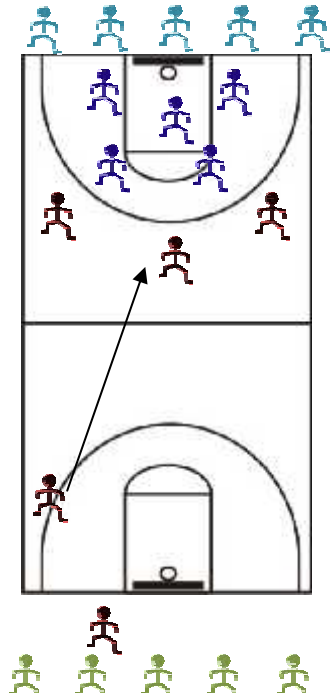
Cabang Olahraga : Bola Basket
 Waktu : 90 menit
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta
 Sesi : *pretest*
 Hari/Tanggal : Senin, 1 Februari 2016
 Peralatan : Peluit, *stopwatch*, bola basket, *cone*
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis. Pemanasan menggunakan bola (<i>passing, dribbling,</i> <i>shooting, dll</i>)	20 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.
3.	<i>Pretest</i>	60 menit		Sebuah tes untuk mengetahui tingkat kemampuan peserta dalam melempar bola di atas kepala (<i>overhead pass</i>). Setiap peserta melempar sebanyak 10 kali. Jika bola jatuh diantara garis batas, skor yang diambil yang terbesar. Skor tertinggi 30 dan terendah 0.
4.	Penutup : a. Pendinginan statis b. Evaluasi c. Doa	8 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai <i>pretest</i> yang telah dilakukan.

Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Bola Basket
 Waktu : 65 Menit
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta
 Sesi : 1-3
 Hari/Tanggal : Rabu / 3 Februari 2016, Jumat / 5 Februari 2016, Minggu / 7 Februari 2016
 Peralatan : Peluit, *stopwatch*, bola basket, bola beban, *cone*, net
 Intensitas : Sedang

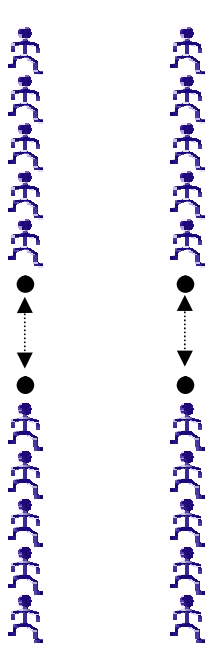
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan yaitu latihan meningkatkan kekuatan otot lengan.
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis. Pemanasan aktif yang mengarah ke <i>overhead pass</i>	15 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola yang mengarah pada <i>overhead pass</i> .
	Inti latihan Latihan Kekuatan Otot Lengan	15 menit Set: 4 Repetisi: 10 Recovery: 1:3 Interval: 5 menit		Peserta berpasangan melakukan lemparan menggunakan bola beban seberat 3 kg dengan jarak 2 m. Gerakan yang dilakukan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Lempar tangkap bola medicine dari depan dada (<i>chest pass</i>) ke arah teman di depannya. 2. Lempar tangkap bola medicine dari atas kepala (<i>overhead pass</i>). 3. Lempar tangkap bola dari samping badan, lakukan bergantian kanan dan kiri. 4. Lempar tangkap bola dari bawah badan. Setelah melakukan gerakan pertama bergantian dengan peserta yang ada di belakangnya.

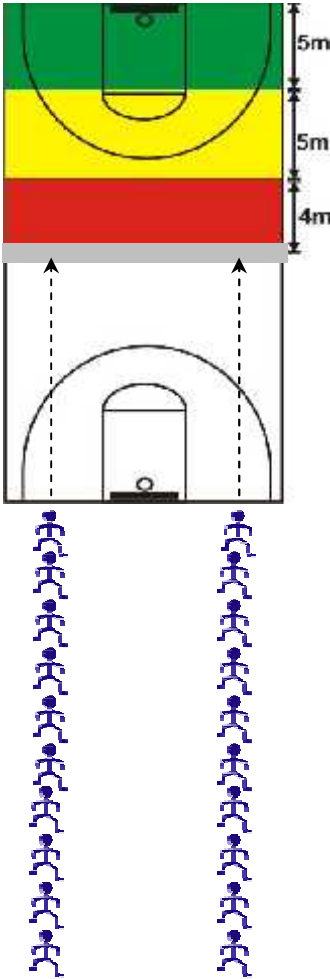
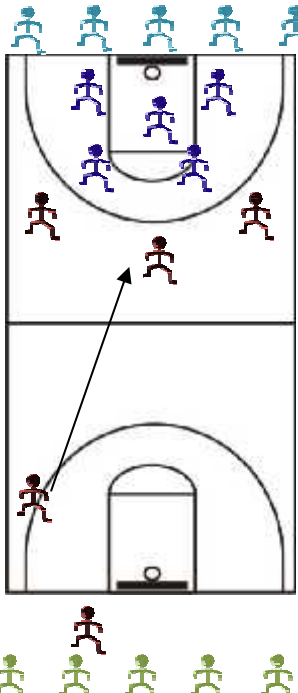
		5 menit		<p>Peserta melakukan lemparan bola basket diatas kepala secara bergantian sebanyak 2 kali dari garis belakang lapangan. Jarak dari garis belakang lapangan ke zona merah sejauh 14 m (setengah panjang lapangan bola basket).</p> <p>Tinggi net 250 cm</p> <p>— : Batas Lapangan ----> : Arah Lemparan ■ : Net</p>
Bermain: <i>overhead pass</i> dalam bentuk permainan sederhana		15 menit		<p>Peserta dibagi menjadi 4 tim. Bermain 1 lapangan 5 lawan 5. 2 tim berada di belakang garis lapangan sebelah selatan dan 2 tim berada di sebelah utara. Permainan berupa <i>Fast Break Game</i>. Permainan dimulai dari tim A menyerang dan Tim B bertahan. Bola di lempar ke arah daerah pertahanan lawan menggunakan <i>overhead pass</i>. Permainan berhenti ketika pemain bertahan mendapatkan bola atau bola masuk ke ring. Permainan dilanjutkan dengan tim yang</p>

				<p>sebelumnya bertahan kemudian menyerang, yaitu Tim B menjadi penyerang dan Tim C bertahan. Setelah permainan berhenti, Tim C penyerang dan Tim D bertahan. Dilanjutkan tim D menyerang dan Tim A bertahan, begitu seterusnya.</p> <p>→ : <i>Overhead Pass</i></p>
4.	Penutup : a. Pendinginan statis. b. Evaluasi c. Doa	13 menit	O xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.

Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Bola Basket
 Waktu : 65 Menit
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta
 Sesi : 4-6
 Hari/Tanggal : Selasa / 9 Februari 2016, Kamis / 11 Februari 2016, Sabtu / 13 Februari 2016
 Peralatan : Peluit, *stopwatch*, bola basket, bola beban, *cone*, net
 Intensitas : Sedang

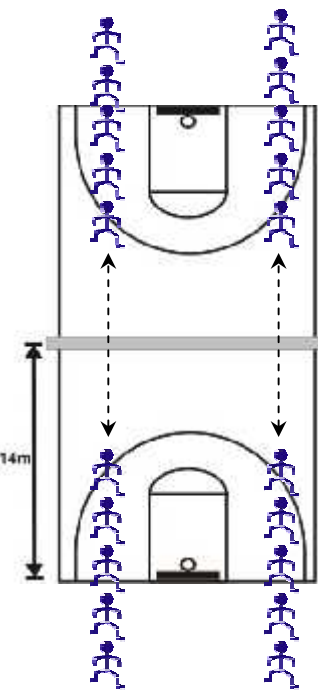
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan yaitu latihan meningkatkan kekuatan otot lengan.
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis. Pemanasan aktif yang mengarah ke <i>overhead pass</i>	15 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola yang mengarah pada <i>overhead pass</i> .
	Inti latihan Latihan Kekuatan Otot Lengan	15 menit Set: 4 Repetisi: 10 Recovery: 1:3 Interval: 5 menit		Peserta berpasangan melakukan lemparan menggunakan bola beban seberat 3 kg dengan jarak 3 m. Gerakan yang dilakukan: 5. Lempar tangkap bola medicine dari depan dada (<i>chest pass</i>) ke arah teman di depannya. 6. Lempar tangkap bola medicine dari atas kepala (<i>overhead pass</i>). 7. Lempar tangkap bola dari samping badan, lakukan bergantian kanan dan kiri. 8. Lempar tangkap bola dari bawah badan. Setelah melakukan gerakan pertama bergantian dengan peserta yang ada di belakangnya.

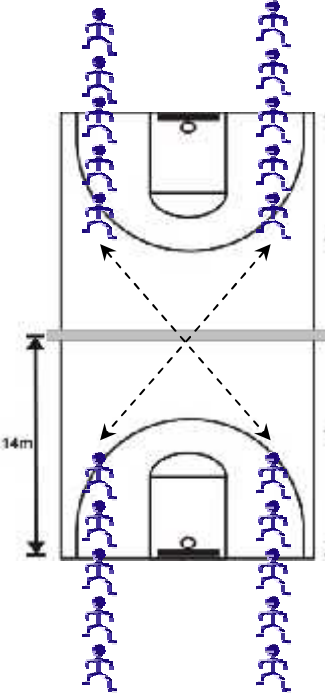
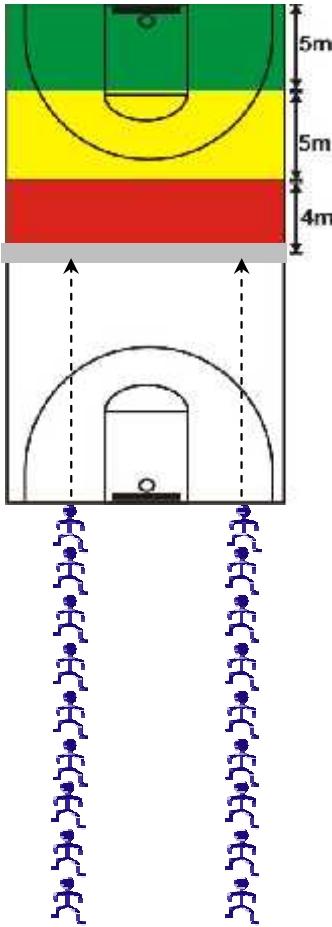
		5 menit		<p>Peserta melakukan lemparan bola basket diatas kepala secara bergantian sebanyak 2 kali dari garis belakang lapangan. Jarak dari garis belakang lapangan ke zona merah sejauh 14 m (setengah panjang lapangan bola basket).</p> <p>Tinggi net 250 cm</p> <p>— : Batas Lapangan ----> : Arah Lemparan ■ : Net</p>
Bermain: Aplikasi <i>overhead pass</i> dalam bentuk permainan sederhara		15 menit		<p>Peserta dibagi menjadi 4 tim. Bermain 1 lapangan 5 lawan 5. 2 tim berada di belakang garis lapangan sebelah selatan dan 2 tim berada di sebelah utara. Permainan berupa <i>Fast Break Game</i>. Permainan dimulai dari tim A menyerang dan Tim B bertahan. Bola di lempar ke arah daerah pertahanan lawan menggunakan <i>overhead pass</i>. Permainan berhenti ketika pemain bertahan mendapatkan bola atau bola masuk ke ring. Permainan dilanjutkan dengan tim yang</p>

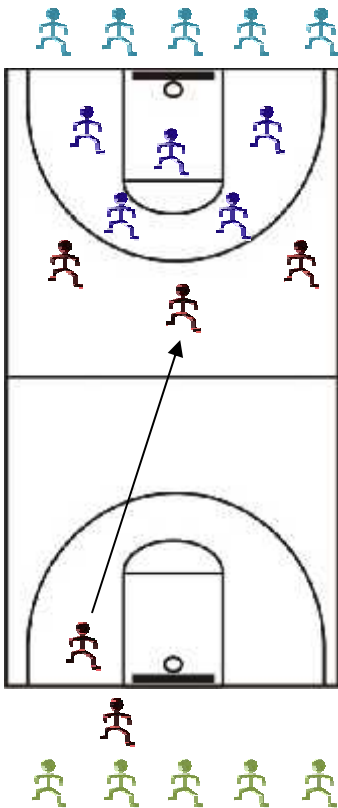
				<p>sebelumnya bertahan kemudian menyerang, yaitu Tim B menjadi penyerang dan Tim C bertahan. Setelah permainan berhenti, Tim C penyerang dan Tim D bertahan. Dilanjutkan tim D menyerang dan Tim A bertahan, begitu seterusnya.</p> <p>→ : <i>Overhead Pass</i></p>
4.	Penutup : a. Pendinginan statis. b. Evaluasi c. Doa	13 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.

Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Bola Basket
 Waktu : 90 Menit
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta
 Sesi : 7-9
 Hari/Tanggal : Selasa / 16 Februari 2016, Kamis / 18 Februari 2016, Sabtu / 20 Februari 2016
 Peralatan : Peluit, *stopwatch*, bola basket, *cone*, net
 Intensitas : Sedang

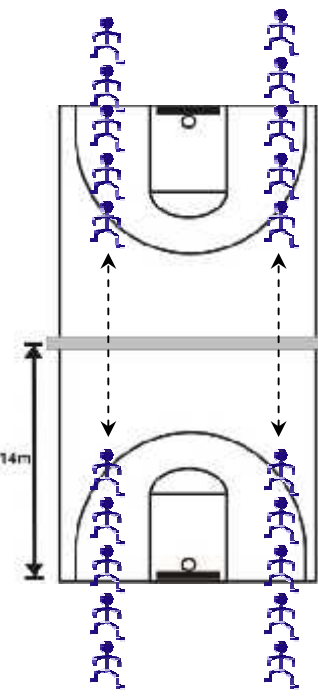
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi basket yang akan dilakukan yaitu <i>overhead pass</i> .
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis. Pemanasan aktif yang mengarah ke <i>overhead pass</i> menggunakan net	15 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola yang mengarah pada <i>overhead pass</i> menggunakan net.
	Inti latihan Latihan Passing <i>overhead pass</i> dengan net	20 menit Set: 4 Repetisi: 25 Recovery: 1 menit Interval: 5 menit		<p>Dibagi menjadi 4 kelompok. Masing-masing kelompok melakukan <i>overhead pass</i> ke arah kelompok yang berada di depannya secara bergantian. Setelah melakukan <i>overhead pass</i> peserta tersebut berlari ke belakang barisannya.</p> <p>Tinggi net 250 cm Jarak 10 m</p> <p> — : Batas Lapangan - - - ➔ : Arah Lemparan ■ : Net </p>

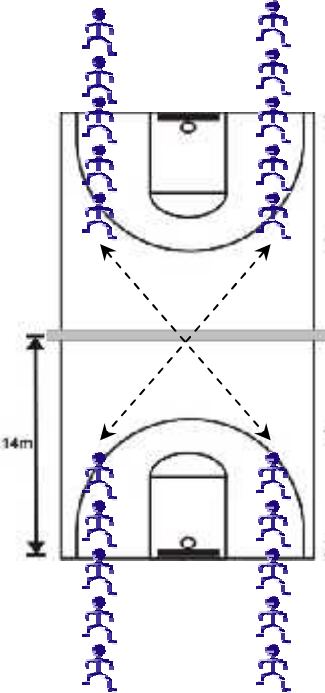
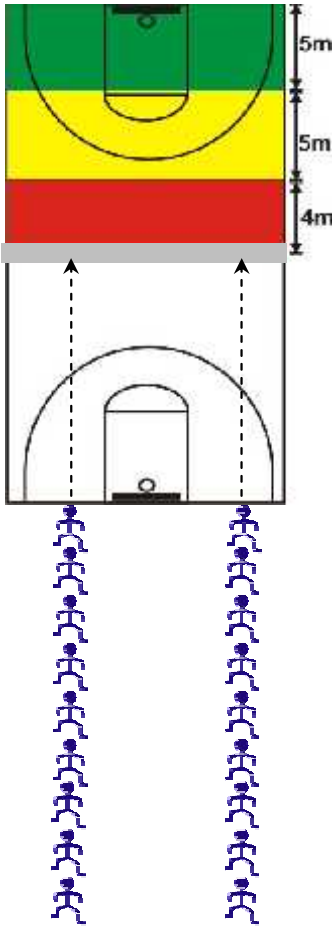
		<p>20 menit</p> <p>Set: 5</p> <p>Repetisi: 20</p> <p>Recovery: 1 menit</p> <p>Interval: 5 menit</p>	 <p>14m</p> <p>— : Batas Lapangan - - -> : Arah Lemparan ■ : Net</p>	<p>Dibagi menjadi 4 kelompok. Masing-masing kelompok melakukan <i>overhead pass</i> ke arah kelompok yang berada di ujung lapangan yang berbeda secara bergantian. Setelah melakukan <i>overhead pass</i> peserta tersebut berlari ke belakang barisannya.</p> <p>Tinggi net 250 cm Jarak 10 m</p>
		<p>5 menit</p>	 <p>5m 5m 4m</p> <p>— : Batas Lapangan - - -> : Arah Lemparan ■ : Net</p>	<p>Peserta melakukan lemparan diatas kepala secara bergantian sebanyak 2 kali dari garis belakang lapangan. Jarak dari garis belakang lapangan ke zona merah sejauh 14 m (setengah panjang lapangan bola basket).</p> <p>Tinggi net 250 cm</p>

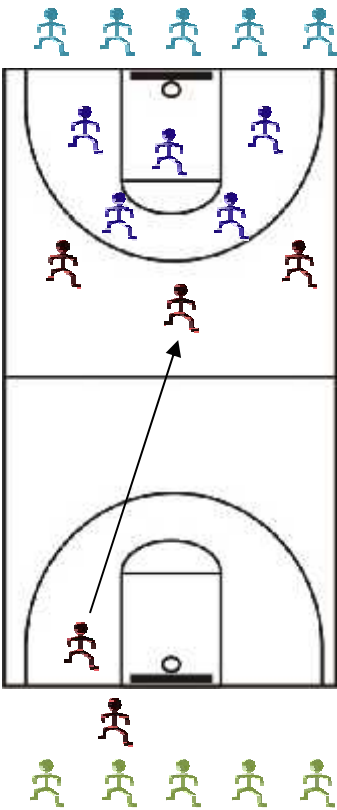
	Bermain: Aplikasi <i>overhead pass</i> dalam bentuk permainan sederhara	15 menit		<p>Peserta dibagi menjadi 4 tim. Bermain 1 lapangan 5 lawan 5. 2 tim berada di belakang garis lapangan sebelah selatan dan 2 tim berada di sebelah utara. Permainan berupa <i>Fast Break Game</i>.</p> <p>Permainan dimulai dari tim A menyerang dan Tim B bertahan. Bola di lempar ke arah daerah pertahanan lawan menggunakan <i>overhead pass</i>.</p> <p>Permainan berhenti ketika pemain bertahan mendapatkan bola atau bola masuk ke ring. Permainan dilanjutkan dengan tim yang sebelumnya bertahan kemudian menyerang, yaitu Tim B menjadi penyerang dan Tim C bertahan. Setelah permainan berhenti, Tim C penyerang dan Tim D bertahan. Dilanjutkan tim D menyerang dan Tim A bertahan, begitu seterusnya.</p>
4.	Penutup : a. Pendinginan statis. b. Evaluasi c. Doa	13 menit	O xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx	<p>Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.</p>

Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Bola Basket
 Waktu : 90 Menit
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta
 Sesi : 10-12
 Hari/Tanggal : Selasa / 23 Februari 2016, Kamis / 25 Februari 2016,
 Sabtu / 27 Februari 2016
 Peralatan : Peluit, *stopwatch*, bola basket, *cone*, net
 Intensitas : Sedang

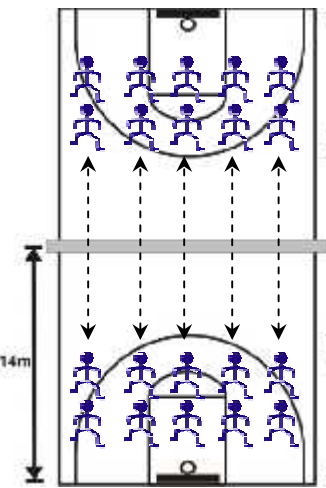
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi basket yang akan dilakukan yaitu <i>overhead pass</i> .
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis. Pemanasan aktif yang mengarah ke <i>overhead pass</i> menggunakan net	15 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola yang mengarah pada <i>overhead pass</i> menggunakan net.
	Inti latihan Latihan Passing <i>overhead pass</i> dengan net	20 menit Set: 4 Repetisi: 25 Recovery: 1 menit Interval: 5 menit	 <p style="text-align: right;"> — : Batas Lapangan - - - ➔ : Arah Lemparan ■ : Net </p>	<p>Dibagi menjadi 4 kelompok. Masing-masing kelompok melakukan <i>overhead pass</i> ke arah kelompok yang berada di depannya secara bergantian. Setelah melakukan <i>overhead pass</i> peserta tersebut berlari ke belakang barisannya.</p> <p>Tinggi net 275 cm Jarak 12 m</p>

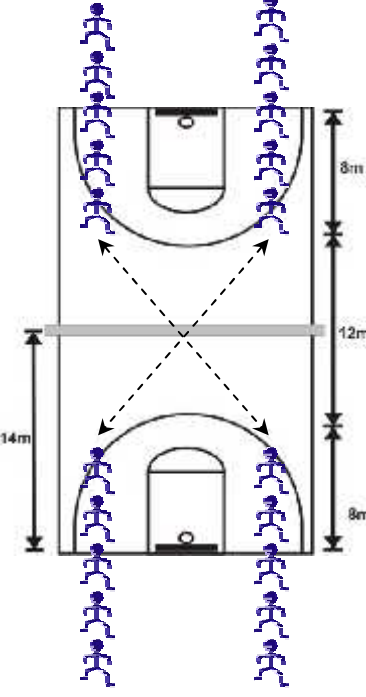
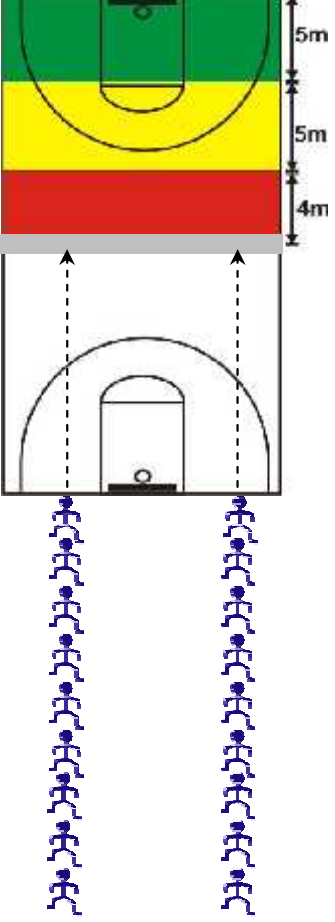
		20 menit Set: 5 Repetisi: 20 Recovery: 1 menit Interval: 5 menit		<p>Dibagi menjadi 4 kelompok. Masing-masing kelompok melakukan <i>overhead pass</i> ke arah kelompok yang berada di ujung lapangan yang berbeda secara bergantian. Setelah melakukan <i>overhead pass</i> peserta tersebut berlari ke belakang barisannya.</p> <p>Tinggi net 275 cm Jarak 12 m</p> <p>— : Batas Lapangan - - -> : Arah Lemparan ■ : Net</p>
		5 menit		<p>Peserta melakukan lemparan diatas kepala secara bergantian sebanyak 2 kali dari garis belakang lapangan. Jarak dari garis belakang lapangan ke zona merah sejauh 14 m (setengah panjang lapangan bola basket).</p> <p>Tinggi net 275 cm</p> <p>— : Batas Lapangan - - -> : Arah Lemparan ■ : Net</p>

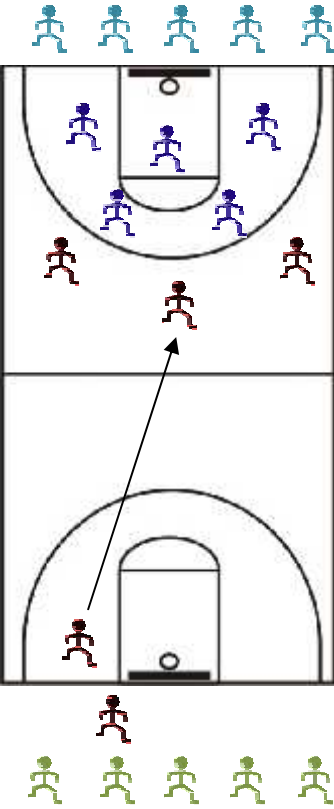
	Bermain: Aplikasi <i>overhead pass</i> dalam bentuk permainan sederhara	15 menit		<p>Peserta dibagi menjadi 4 tim. Bermain 1 lapangan 5 lawan 5. 2 tim berada di belakang garis lapangan sebelah selatan dan 2 tim berada di sebelah utara. Permainan berupa <i>Fast Break Game</i>.</p> <p>Permainan dimulai dari tim A menyerang dan Tim B bertahan. Bola di lempar ke arah daerah pertahanan lawan menggunakan <i>overhead pass</i>.</p> <p>Permainan berhenti ketika pemain bertahan mendapatkan bola atau bola masuk ke ring. Permainan dilanjutkan dengan tim yang sebelumnya bertahan kemudian menyerang, yaitu Tim B menjadi penyerang dan Tim C bertahan. Setelah permainan berhenti, Tim C penyerang dan Tim D bertahan. Dilanjutkan tim D menyerang dan Tim A bertahan, begitu seterusnya.</p>
4.	Penutup : a. Pendinginan statis. b. Evaluasi c. Doa	13 menit	O xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx	<p>Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.</p>

Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Bola Basket
 Waktu : 90 Menit
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta
 Sesi : 13-16
 Hari/Tanggal : Selasa / 1 Maret 2016, Kamis / 3 Maret 2016, Sabtu / 5 Maret 2016, Selasa / 8 Maret 2016
 Peralatan : Peluit, *stopwatch*, bola basket, *cone*, net
 Intensitas : Sedang

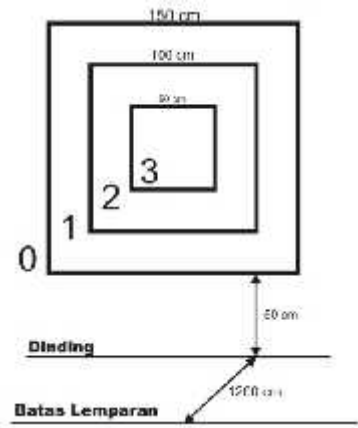
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX</p>	Menjelaskan mengenai materi basket yang akan dilakukan yaitu <i>overhead pass</i> .
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis. Pemanasan aktif yang mengarah ke <i>overhead pass</i> menggunakan net	15 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX</p>	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola yang mengarah pada <i>overhead pass</i> menggunakan net.
	Inti latihan Latihan Passing <i>overhead pass</i> dengan net	20 menit Set: 4 Repetisi: 25 Recovery: 1 menit Interval: 5 menit		<p>Dibagi menjadi 10 kelompok. Masing-masing kelompok melakukan <i>overhead pass</i> ke arah kelompok yang berada di depannya secara bergantian. Setelah melakukan <i>overhead pass</i> peserta tersebut berlari ke belakang barisannya.</p> <p>Tinggi net 300 cm Jarak 14 m</p> <p> — : Batas Lapangan - - - ➔ : Arah Lemparan ■ : Net </p>

		<p>20 menit</p> <p>Set: 5</p> <p>Repetisi: 20</p> <p>Recovery: 1 menit</p> <p>Interval: 5 menit</p>	 <p>Dibagi menjadi 4 kelompok. Masing-masing kelompok melakukan <i>overhead pass</i> ke arah kelompok yang berada di ujung lapangan yang berbeda secara bergantian. Setelah melakukan <i>overhead pass</i> peserta tersebut berlari ke belakang barisannya.</p> <p>Tinggi net 300 cm Jarak 14 m</p> <p>— : Batas Lapangan - - -> : Arah Lemparan ■ : Net</p>
		<p>5 menit</p>	 <p>Peserta melakukan lemparan diatas kepala secara bergantian sebanyak 2 kali dari garis belakang lapangan. Jarak dari garis belakang lapangan ke zona merah sejauh 14 m (setengah panjang lapangan bola basket).</p> <p>Tinggi net 300 cm</p> <p>— : Batas Lapangan - - -> : Arah Lemparan ■ : Net</p>

	Bermain: Aplikasi <i>overhead pass</i> dalam bentuk permainan sederhara	15 menit		<p>Peserta dibagi menjadi 4 tim. Bermain 1 lapangan 5 lawan 5. 2 tim berada di belakang garis lapangan sebelah selatan dan 2 tim berada di sebelah utara. Permainan berupa <i>Fast Break Game</i>.</p> <p>Permainan dimulai dari tim A menyerang dan Tim B bertahan. Bola di lempar ke arah daerah pertahanan lawan menggunakan <i>overhead pass</i>.</p> <p>Permainan berhenti ketika pemain bertahan mendapatkan bola atau bola masuk ke ring. Permainan dilanjutkan dengan tim yang sebelumnya bertahan kemudian menyerang, yaitu Tim B menjadi penyerang dan Tim C bertahan. Setelah permainan berhenti, Tim C penyerang dan Tim D bertahan. Dilanjutkan tim D menyerang dan Tim A bertahan, begitu seterusnya.</p>
4.	Penutup : a. Pendinginan statis. b. Evaluasi c. Doa	13 menit	O xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx	<p>Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.</p>

Posttest dengan Johnson Basket Ball Test

Cabang Olahraga : Bola Basket
 Waktu : 90 menit
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta
 Sesi : *posttest*
 Hari/Tanggal : Kamis, 10 Maret 2016
 Peralatan : Peluit, *stopwatch*, bola basket, *cone*
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>posttest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis. Pemanasan menggunakan bola (<i>passing, dribbling,</i> <i>shooting, dll</i>)	20 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.
3.	<i>Posttest</i>	60 menit		Sebuah tes untuk mengetahui tingkat kemampuan peserta dalam melempar bola di atas kepala (<i>overhead pass</i>). Setiap peserta melempar sebanyak 10 kali. Jika bola jatuh diantara garis batas, skor yang diambil yang terbesar. Skor tertinggi 30 dan terendah 0.
4.	Penutup : a. Pendinginan statis b. Evaluasi c. Doa	8 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai <i>posttest</i> yang telah dilakukan.

Lampiran 9. Daftar hadir peserta ekstrakurikuler

No	Nama	Pertemuan															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Fachry R.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2	Rizky A.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v
3	Triono Adhi	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	x	v	x	v	v	v
4	Bagus L.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5	M. Faqih	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
6	I. Husain	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
7	Riandy A.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8	M. Ali	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
9	Erwin H.	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v
10	Ilham Nada	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v	x	v	v
11	Kharisma K	v	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	v	v
12	Zidane P.M.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
13	Arif S.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
14	Sukma Adi	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
15	Andre R.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	x	v	x	v	v	v
16	Dypa Tirta	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
17	M. Zamroni	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
18	Rezqy M.	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
19	Dika D.A.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
20	Naufal S.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v

Lampiran 10. Data uji coba

Resp	Tes 1	Tes 2
1	17	18
2	18	20
3	16	17
4	17	19
5	19	18
6	20	19
7	20	21
8	18	20

Lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	8	40.0
	Excluded ^a	12	60.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1.000
		N of Items	1 ^a
	Part 2	Value	1.000
		N of Items	1 ^b
	Total N of Items		2
	Correlation Between Forms		.786

a. The items are: Uji1

b. The items are: Uji2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.826	2

Lampiran 12. Data Penelitian

Pretest

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	Fachry R.	1	3	1	3	1	2	0	2	1	0	14
2	Rizky A.	1	1	3	1	0	2	2	0	1	1	12
3	Triono Adhi	0	1	0	2	1	3	1	0	2	0	10
4	Bagus L.	1	0	2	3	2	0	1	1	2	0	12
5	M. Faqih	1	1	0	1	0	3	3	1	3	1	14
6	I. Husain	1	3	0	2	2	0	1	0	1	3	13
7	Riandy A.	0	0	2	2	3	1	1	2	1	0	12
8	M. Ali	2	3	1	2	2	1	0	3	0	3	17
9	Erwin H.	3	0	1	1	3	3	0	0	1	2	14
10	Ilham Nada	0	2	0	2	3	0	1	2	0	1	11
11	Kharisma K	0	0	2	2	0	0	3	1	2	0	10
12	Zidane P.M.	2	3	3	0	1	2	1	3	0	3	18
13	Arif S.	1	3	1	1	1	0	0	2	0	1	10
14	Sukma Adi	2	0	1	3	0	1	2	1	2	0	12
15	Andre R.	1	3	0	1	1	0	2	3	0	3	14
16	Dypa Tirta	2	1	0	1	1	2	3	0	1	2	13
17	M. Zamroni	1	1	2	3	2	3	1	1	2	0	16
18	Rezqy M.	3	0	1	1	3	3	0	2	0	2	15
19	Dika D.A.	2	3	1	2	0	1	2	1	2	0	14
20	Naufal S.	2	1	0	1	3	1	0	0	3	1	12

Posttest

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	Fachry R.	2	3	0	2	2	3	1	3	2	2	20
2	Rizky A.	1	2	2	1	2	2	2	3	1	3	19
3	Triono Adhi	0	1	3	1	1	3	1	2	1	2	15
4	Bagus L.	1	3	2	3	2	2	3	2	3	1	22
5	M. Faqih	1	2	3	2	3	3	1	3	3	1	22
6	I. Husain	2	3	2	1	1	2	2	3	1	2	19
7	Riandy A.	2	1	3	2	1	2	3	2	3	1	20
8	M. Ali	3	3	2	3	3	3	2	2	2	0	23
9	Erwin H.	2	0	1	2	3	2	1	1	3	3	18
10	Ilham Nada	2	2	0	3	1	2	2	3	2	0	17
11	Kharisma K	1	2	1	3	1	1	1	3	1	2	16
12	Zidane P.M.	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3	24
13	Arif S.	1	1	2	1	3	2	3	2	1	2	18
14	Sukma Adi	3	2	3	3	0	2	1	3	1	3	21
15	Andre R.	1	3	1	2	1	3	2	1	3	1	18
16	Dypa Tirta	2	1	3	1	3	2	1	2	1	3	19
17	M. Zamroni	2	3	2	2	1	2	2	3	3	1	21
18	Rezqy M.	3	3	2	3	3	3	2	2	2	0	23
19	Dika D.A.	3	2	3	2	0	2	1	3	1	3	20
20	Naufal S.	2	3	2	1	1	3	2	2	1	2	19

Lampiran 13. Statistik Data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		13.1500	19.7000
Median		13.0000	19.5000
Mode		12.00 ^a	19.00
Std. Deviation		2.23077	2.38636
Minimum		10.00	15.00
Maximum		18.00	24.00
Sum		263.00	394.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	3	15.0	15.0	15.0
	11	1	5.0	5.0	20.0
	12	5	25.0	25.0	45.0
	13	2	10.0	10.0	55.0
	14	5	25.0	25.0	80.0
	15	1	5.0	5.0	85.0
	16	1	5.0	5.0	90.0
	17	1	5.0	5.0	95.0
	18	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	5.0	5.0	5.0
	16	1	5.0	5.0	10.0
	17	1	5.0	5.0	15.0
	18	3	15.0	15.0	30.0
	19	4	20.0	20.0	50.0
	20	3	15.0	15.0	65.0
	21	2	10.0	10.0	75.0
	22	2	10.0	10.0	85.0
	23	2	10.0	10.0	95.0
	24	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 14. Uji t

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Posttest	19.7000	20	2.38636	.53361
Pretest	13.1500	20	2.23077	.49881

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Posttest & Pretest	20	.770	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pair 1 Posttest - Pretest	6.55000	1.57196	.35150	5.81430

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 Posttest - Pretest	7.28570	18.634	19	.000

Lampiran 15. Dokumentasi



Pembukaan dengan memberikan penjelasan mengenai materi yang akan diberikan kepada peserta ekstrakurikuler.



***Pretest* dengan melempar bola ke arah sasaran**



Melakukan latihan melempar menggunakan *Medicine ball*



Melakukan latihan *overhead pass* menggunakan net



Bermain bola basket 5 lawan 5



***Posttest* dengan melempar bola ke arah target**